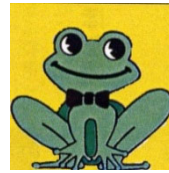


うるおい

題字は職員 松盛 です



第284号

編集・発行 ケアハウス 清水苑
福井県福井市大森町第7号1番地

TEL (0776) 98 - 5790

FAX (0776) 98 - 5780

<http://www.shimizu-en.info>

E-mail : info@shimizu-en.info

健康に大切な基礎体力をつけましょう

*健康寿命を延ばす為には、運動で体力をつけることが大切な事だと思います。筋力が增强すると姿勢の改善、腰痛やひざ痛などの改善にもつながり、QOLと呼ばれる「生活の質の向上」のもつなぐります。適度な運動は、脳卒中・心筋梗塞・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防も期待できるそうです。ストレス発散にもなり、健康維持につながります。

運動が必要!!その理由・効果

- ・基礎体力・持久力の維持・向上
- ・筋肉量の維持・強化
- ・生活習慣病の予防
- ・骨粗鬆症の予防
- ・腰痛・ひざ痛などの予防
- ・免疫力の向上
- ・認知症の予防
- ・「サルコペニア」「フレイル」の予防



運動を続けるコツ

- ・運動することで得られるメリット(目標)を意識する
- ・時刻や時間をある程度きめる
- ・無理のないスケジュール
- ・仲間と楽しむ
- ・ご褒美の設定
- ・運動内容や進歩などを記録 など



体力をつける運動と鍛える場所

運動	鍛える筋肉
腕の横上げ	肩
椅子から立ち上げる	腹筋、大腿筋
かかと上げ(背伸び)	足首、ふくらはぎ
腰浮かし	上腕(二の腕)の後側
膝を曲げる	大腿の背側
もも上げ(膝上げ)	大腿、お尻
腕を前にあげる	肩

有酸素運動

踏み台昇降



もも上げ運動



その場で足踏み



足の筋肉をつける

筋トレの効果

スクワット	「大腿四頭筋」「ハムストリングス」「大臀筋」の3つをまとめて鍛えられる
椅子に座って足踏み	ウォーキングと同じ効果が得られる
ブリッジ	「ハムストリングス」「大臀筋」「脊柱起立筋」など幅広い筋肉を鍛えられる
かかと上げ・つま先上げ	足の筋肉をつける

まとめ



身体機能が低下した方でも、体力をつける運動を行うことで日常生活の質をあげることは可能です。筋力が戻れば転倒しにくくなり、転倒から寝たきりになるリスクも減ります。高齢者が出来るだけ長く健康で生活できればもちろん本人にとっても良い事です。運動することで健康を維持する為の体力の付け方は、日常生活で身体活動を積極的にを行い更に毎日目標を決めて軽い運動から取り組むことが大切だと思います。毎日のラジオ体操を積極的に取り組む、廊下を歩くなど室内で出来る事から頑張っていきましょう。

第186回

皆様への問いかけ

パリオリンピックが7月26日に開幕しました。皆様もご存じとは思いますが、他のオリンピックと異なる5つの要素をお伝えしたいと思います。

- ①開会式がセーヌ河で行われる事。
 - ②歴史的建造物と競技の同時堪能。ビーチボールはエッフェル塔を見上げながら観戦出来、トロカデロ広場では、トライアスロン、自転車ロードレース、マラソンなどを街を見下ろしながら楽しめます。又、ベルサイユ宮殿等でも競技が行われます。
 - ③初種目ブレイクン（ブレイクダンス）。
 - ④男女同数参加。
 - ⑤「美食。よりローカル、より植物性」というテーマをもとに地元の新鮮な食材を使った料理を楽しめる。
- 5つの要素以外にも楽しみはいっぱいあると思います。自身は日本の多くのメダルを期待し楽しみたいと思います。

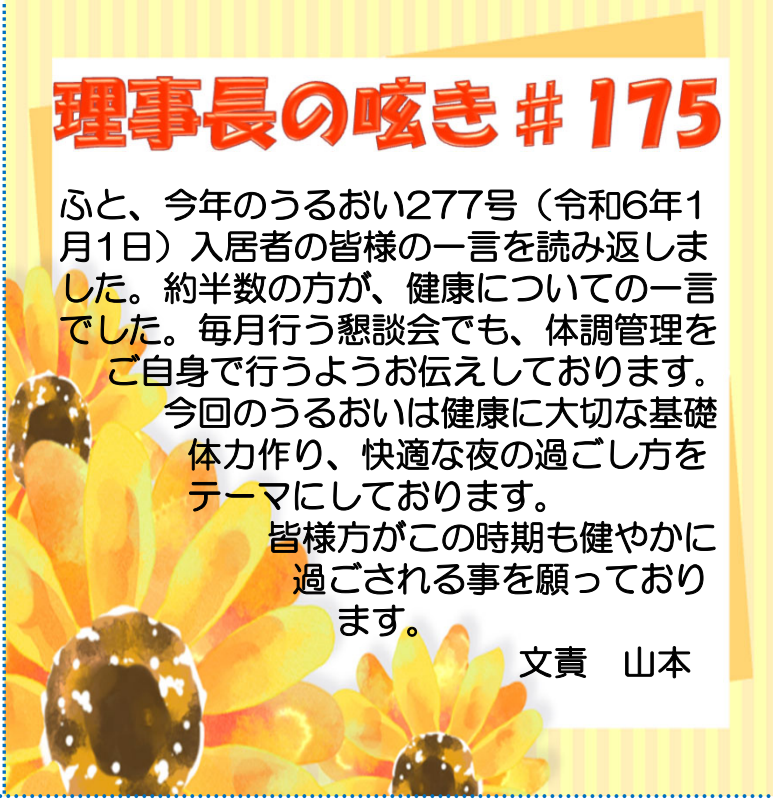


(T・Y) 参考資料 パリ2024「特別な大会」を生み出す5つの要素

理事長の呟き # 175

ふと、今年のうるおい277号（令和6年1月1日）入居者の皆様の一言を読み返しました。約半数の方が、健康についての一言でした。毎月行う懇談会でも、体調管理をご自身で行うようお伝えしております。今回のうるおいは健康に大切な基礎体力作り、快適な夜の過ごし方をテーマにしております。皆様方がこの時期も健やかに過ごされる事を願っております。

文責 山本



快適な夜の過ごし方



この季節、昼夜問わず暑い日が続きます。日中は冷房で涼しく過ごせますが、夜は付けっ放しだと冷えすぎる…消すと暑い…という事ありますよね？

特に**熱帯夜**で寝苦しいと、睡眠不足から体調を崩しかねません。快適に眠るための工夫など、簡単にできる対策を紹介します。

熱帯夜とは？

気象庁では、熱帯夜を『夕方から翌朝までの最低気温が25℃以上の夜』と定義しています。夕方から翌朝というのは、18時から翌朝の6時ごろまでを指すのが一般的です。梅雨が明けて本格的な夏が来ると、夏日や真夏日・猛暑日が続くことも珍しくありません。特に7月下旬から8月中旬にかけては、暑さが厳しくなる傾向にあります。気温の高い日は夜になっても気温が下がりきらず、熱帯夜になることが少なくないのです。



★寝苦しい夜を快適に過ごすためには？

①寝る前の行動を見直す

寝る前の行動は、睡眠の質に影響します。寝る直前までスマホやパソコンを使用していると、ブルーライトの影響で眠りにくくなってしまうことが分かっています。従って、少なくとも就寝時間の1時間前までに、使用を止めるようにしましょう。夏場はシャワーだけで済ませてしまう人もいますが、体温と睡眠は深い関係にあるため、湯船で体を温めることも快眠につながります。ただし、体の深部の体温が上がり過ぎてしまうと、逆に寝付きにくくなってしまいますため、ぬるめのお湯がポイントです。

②寝具を工夫する

近年は、快眠をサポートするさまざまな寝具が販売されています。例えば、ひんやりとした感触が心地良い冷感タイプのシーツや掛け布団、枕カバーを使用するだけで、快適さが増すこともあります。



③エアコン、扇風機を活用して室温を調整

寝室の温度が高過ぎると、なかなか寝付けなかったり、暑くて目が覚めてしまったりしやすくなります。眠る前にエアコンを消す方もいますが、暑い夜は眠ってからも2時間ほど、部屋を冷やし続けることをオススメします。そのため、エアコンや扇風機で快適な室温に調整することが大切です。エアコンは26℃で2時間のタイマー設定で、暑さに敏感な人は早朝まで28℃の除湿設定をおススメします。体が冷えて体調を崩してしまうリスクを避ける為です。エアコンを一晩中使用する必要がある場合は、温度設定だけでなくエアコンの風は上向きにし、暖かい空気を混ぜるようにしましょう。寝室の空気全体を万遍なく冷やすことができます。扇風機を使用するときは、空気が停滞していると思うように室温が下がりにくいです。従って、扇風機の首振り機能を使用して、そよ風を足元から送ると、湿度の高い環境でも快適に眠れます。寝室全体の空気を流すようにすると良いでしょう。

