

マンスリーチャレンジ

姿勢改善！



背筋を伸ばし
両脚を前に伸ばし
て座る

10歩程度前へ進み、
同様にして後へ戻る



2月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

体勢を変えて行なう同一運動① 僧帽筋、菱形筋

1. 筋力トレーニング(10回、1~3セット)

1) 椅坐位

- ① 背筋を伸ばし、腕を ② 肩甲骨を近づけるように
真っすぐ前に出します。 両肘を後方へ引きます。

背筋は伸ばしたまま



呼吸
息を吐く



息を吸う



肩を下げ、肘を
低い位置で引く

不調を感じたときは、無理に行わないように
しましょう。

痛みがある時は中止しましょう。

指導員 A.O

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 背中【椅坐位】

【立位】

体の正面で両手を組み
背中を丸めます。

両手を壁につけ、壁を押し
しながら背中を丸めます。

腕で輪を作る

へそを見る



へそを見る



2) 立位

- ① 足を肩幅に開き上体を ② ①の姿勢を保ち、両肘を
45度程度曲げます。 斜め上方へ引きます。

背筋は伸ばしたまま



呼吸
息を吐く



息を吸う



チャレンジ

③②の姿勢
から両腕を頭
上へ伸ばす。

2) 首【椅坐位 & 立位】

片手を反対側の側頭部に添え、手を引きなが
ら頭を斜め前方へ傾け、反対の手を下げます。



反対も行ないましょう



噂の検証⑧1 メンタルヘルスを保つ方法は！？

現在はスマートフォンやタブレットの普及によりあらゆる情報が探しやすくなった反面、情報量の多さが災いして、ストレスが溜まりやすくなっています。さらに、不景気⇒コロナ⇒物価高と蓄積されたストレスに追い打ちをかけるような出来事が続発しています！そこで今回は、メンタルヘルスを保つ良策はないか探っていきましょう！

○ ストレスの原因は何ですか？

○ メンタルヘルスに運動は有効 (Yaoら, 2021年)

旅行できない、孫とも会えない…



「コロナのせいで以前のような気晴らしができない、シクシク…」



身近に感染者が…

「コロナが落ち着いたと思ったら、子どもと主人がインフルに…、看病が大変でイライラ…」

なんでも高いのよ…



「電気やガス代が高くなるわ、食料が値段は同じでも容量が少なくなってるのよ！ムカムカ！！」

皆さん、とても精神的ストレスが溜まっているようです。これらを解消できる良策があります！やはりここでも！有酸素運動なのです！

- ・ニコニコペース相当の有酸素運動を行うことで、健康と関連する生活の質、不安尺度、うつ尺度、楽しみ尺度、認知機能、精神状態が改善する！
- ・運動を低頻度でも半年以上継続することで高齢者はメンタルヘルスを保つことができる！
とされているのじゃ。



過去20年間の様々な研究をまとめた結果から、現在のストレス社会の中では、ニコニコペース程度の有酸素運動が欠かせないということになります！

結論として、メンタルヘルスに対してもニコニコペース運動は効果あり！身の回りにイライラを感じている方がいれば、「一緒に施設で運動してストレスを解消しよう」とお誘い下さいませ！♡

〇〇へあと一歩

Vol.72脳活

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は7つ(記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算)の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

認知症の中で6割を占めているのがアルツハイマー型認知症です。その発症原因は、神経の発達や修復を行なうタンパク質を脳内で作った時に出る「アミロイドβ(ベータ)=脳内ゴミ」を分解できず、蓄積するためとされています。アミロイドβの分解を促進させるためには睡眠時間を十分にとることと、ややきつい程度の有酸素運動で脳血流量を増加させることが有効とされています。さらに、有酸素運動中に、コグニサイズ(「コグニション=認知」+「エクササイズ=運動」)を取り入れると、より効果的といわれています。是非、下記のコグニサイズを有酸素運動中に実践してみましょう！

👉 やってみよう:コグニサイズ(認知症予防運動)

チェンジ5(判断、学習、理解、計算を鍛える)

なぞなぞ(記憶、言語、思考、理解を鍛える) ?

踏み台や階段で昇降しながら

運動しながら解いてみよう

①昇降を5回行ったら反対足で昇降を5回というように昇り始める足を交互に入れ替えていきます。足の切り替え時に頭を使うことで、認知機能の維持・改善が図られます。合計50回を目標に行いましょう。

- 問1)「葉を貸して」という研究者は？
- 問2)ベテラン大工が手を抜いて行く場所は？
- 問3)髪を切るのは美容師、髪をとかすのは？
- 問4)魚屋さんが売っている数字は何と何？
- 問5)歯医者さんの特技は？

②①の足運び中に、3の倍数で手を叩きます。

「1回目👉、2回目👉、3回目👉、4回目👉、5回目👉、6回目👉」

簡単だったかなあ 次回もお楽しみに…