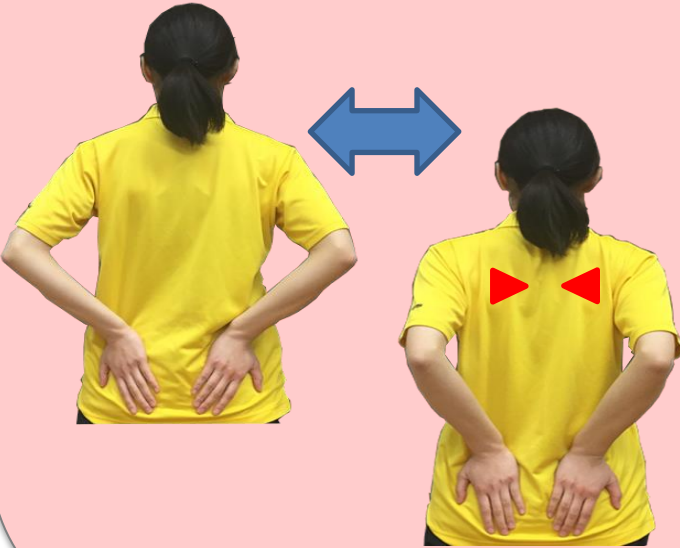


マンスリーチャレンジ

猫背改善！美姿勢！

肩甲骨を寄せるようにして、
両肘をゆっくり小さく動かします



4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
29	30					

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

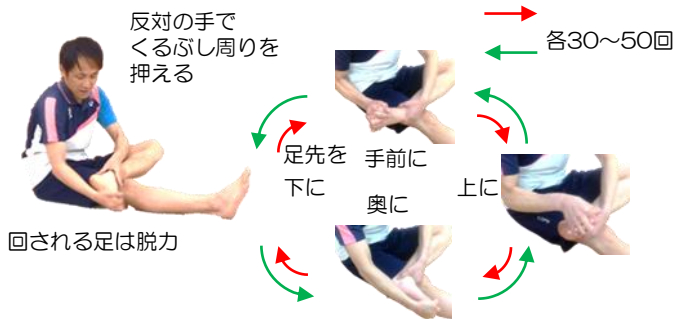
ながら運動 ① 足～膝、内転筋、中臀筋

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 H.T

1. フットケア：テレビを見ながら など 足首回し

片足を伸ばして座り、反対側の足を伸ばした脚の太腿の上に乗せます。乗せた足指と反対側の手指を組み足首を回します。
(椅子に座って行ってもOK)



【丁寧に整えたい時】

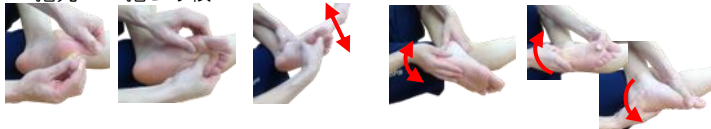
上と同じ姿勢で行ないます(各10回×1～3セット)

指分け
隣り合わせの指を
手前と奥に離す
<指先> <指つけ根>

足揺らし：横
足の親指と
人差指の間に
手指を入れて

足揺らし：縦
かかとを持ち
かかとを手前
と奥に

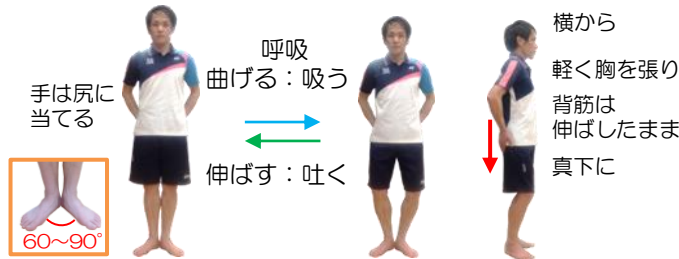
足ひねり
「足裏を見る」
「足裏を伏せる」
を交互に



2. 筋力トレーニング：信号待ちしながら など

① 膝伸ばし(内転筋、中臀筋) 20～30回×1～3セット

左右のかかとをつけ、つま先を60～90度に開きます。
背筋を伸ばし軽く膝を曲げ、ギュッと膝を伸ばします。



② かかと上げ(内転筋、中臀筋) 20～30回×1～3セット

①の最初の姿勢をとり、左右のかかたとを離さずにかかとの上げ下ろしをします。





噂の検証 95

パーキンソン病の発症率と体力の高さは関係ない!?

噂の検証95では中年期と直近10年間のニコニコペース程度の身体活動量が多いほど、パーキンソン病の発症率が低いことをお伝えしました。では、日ごろ皆さんも体力年齢として評価してる全身持久力(以下、体力)はパーキンソン病の発症率と関係があるのでしょうか?パーキンソン病は神経疾患の一つで、要介護原因の第7位になっています。

○パーキンソン病の発症率と体力との関係は?

○体力とパーキンソン病発症率の関係 (Janら, 2018年)

ないと思うよ

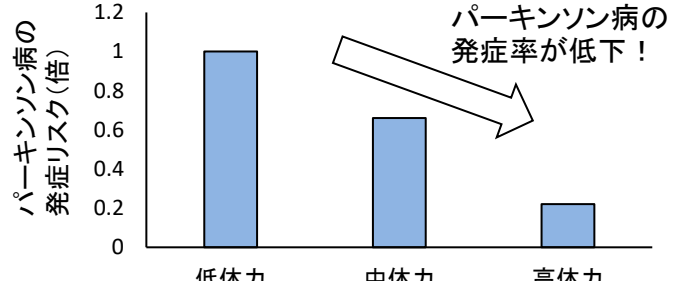


「高体力がいろんな病気の発症リスクを下げるというのはこの新聞で何度も学んだよ。でもさすがに神経にはね。。。」



あると思います

「身体活動量が多い人ほどパーキンソン病にならない、また身体活動量が多い人ほど体力が高い。だから今回も関係あるはず!」



パーキンソン病の発症率が、低体力群に比べて中体力群では約6割、高体力群では約2割にまで抑えられていました!この関係は高齢者ほど顕著だったことも合わせて報告されています。

パーキンソン病は高齢者の100人に1人が発症し、神経疾患の中で最も患者数が多い、意外と身近な病気です。

今回は、体力とパーキンソン病の発症との関連について調査した研究をご紹介します。指定難病の病気に対しても、体力は影響を及ぼすのでしょうか?

体力が高い人ほど脳内ドーパミンが多く、このことが大きく関与している可能性が指摘されています。

結論として、高い体力は神経疾患にも影響を及ぼし、介護予防に対して包括的な効果が期待できる!です。これからも運動継続して若々しい体力年齢を保っていきましょう(^ ^)

〇〇へあと一歩

Vol.82 生活習慣

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。今回は春を元気に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

今年は暖冬で例年より積雪量は少なかったですが、冬はやっぱり寒かったですね。春になり、桜も咲くこの時季は、多くの人が毎年うれしさを覚えるのではないのでしょうか。

そして、4月は年度のはじまりであり、何かを始めるのもうってつけの季節です。そこで、何か新たにチャレンジしてみませんか?年度替わりで何かと忙しく、そんな余裕はないという声が聞こえてきそうですが、こんな時だからこそ、ちょっとしたことを取り入れることで、生活リズムが逆に整ったりします。今回紹介することを参考に新たなことに是非チャレンジしてみましょう!

👉 やってみよう:春を元気に過ごすための一工夫

旬の食材を摂る

「春の皿には苦味を盛り」といいますが、苦味には解毒作用が含まれています

菜の花 タラの芽



冬の間に溜め込んだ老廃物や脂肪を排出しましょう

季節の花を愛でる

花は心を豊かにする力があるといわれています

色や香りも癒し効果有

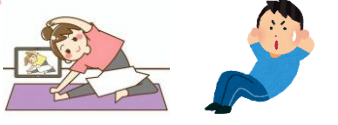


散歩しながら愛でると心と体の両方に良薬となります

10分ちよいとレを習慣に

運動するにはベストなこの時季にちょこちょこ運動の習慣を身につけましょう

身体活動量UP



歯磨きしながらスクワットやかかと上げ等もgood!

適切な睡眠時間をとる

勤労者は6時間以上、高齢者は8時間以下の睡眠が推奨されています

睡眠後3時間が重要



睡眠不足だけでなく、睡眠過多も要注意です!