

4月にはいりました。ポカポカ陽気になってきました。いきいきと元気に！

～健康維持のために大切な活動「〇活」～

※最近では「〇活」と称し、様々な活動が行われています。「〇〇活動」のことで、自分のため・家族のために前向きに頑張ろうという意味で使われることが多いようです。例えば、

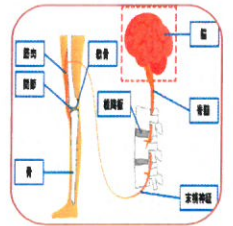
“就活（就職活動）”“婚活（結婚活動）”“朝活（早起きして時間を有効活用）”“腸活（腸内環境を整えるための活動）”



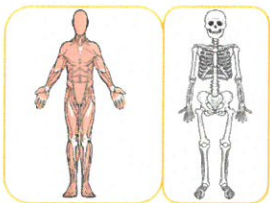
“終活（悔いのない人生の終わりに向けた活動）”などです。

※私たちの一番大切な活動として、「生活（生きるための活動）」があります。人が生きるため、生活していくために必要な衣・食・住があり、働くことで収入を得、余暇を楽しみ、他者との交流を得るなどの生活のことです。生活していくためには、“動ける”

ことが必要要因です。人間が身体を動かす時、脳からの指令が、運動神経を通して筋肉に伝わることで“動ける”こととなります。せっかく脳からの指令が筋肉に伝わっても、筋肉が衰えてしまうと“動けない”ことになってしまいます。また、動けるだけの筋肉があっても、関節の動きが悪かったり骨が弱かったりすると、“動けない”ことになってしまいます。



※人間の身体には、筋肉の数・600個、骨の数・206個が存在し、それぞれの役割としては、



筋肉の役割：身体を動かす・姿勢を維持する・内臓や骨などを守る・熱を生み出し、代謝を上げる・筋ポンプ作用で血液循環が良くなる・水分を蓄える貯水池など



骨の役割：身体を動かす・姿勢を維持する・内臓を守る・血液成分を作る・カルシウムなどの貯蔵など



健康な身体づくり



健康な身体づくりには、栄養・運動・休息の3要素が必要です。万が一、3要素のバランスが崩れると、筋肉・骨の役割にも影響を及ぼします。例えば**筋肉**、加齢とともに筋肉が自然に減少しますが、急激に減少することで、筋力の低下や転倒を招くばかりではなく、骨が脆くなる、糖尿病や認知症・心臓病などにかかる、老化促進、肥満などがおこるリスクが高くなります。例えば**骨**、骨が脆くなると骨折しやすくなる、身体を動かしづらいなどのリスクが高くなります。そうならないためにも、筋肉や骨を元気にする活動「筋活・骨活」が必要になると考えます。

※筋活・骨活は、まず毎日の食事が大切です。最近、**高齢者の低栄養**が問題になっています。例えば、“体重の減少・ちょっとしたことで風邪にかかる・疲れやすいなど”の症状がみられ、筋力の低下や骨が弱くなる、身体を守る機能が低下するなどのリスクが高まりますので要注意です。高齢になるにつれて、食への関心の薄さや不規則・偏食・同じものばかり食べる・一人で食べても美味しくないなどの状態が続くと低栄養に陥りやすくなります。食物は“食べる薬”しっかりと食べることが大切です。



※筋活・骨活の共通の**食べ物**は、**たんぱく質**（肉・魚などの動物性と大豆などの植物性）です。また、筋肉にはたんぱく質と**ビタミンB6**（マグロ・カツオ・バナナなど）を一緒に摂ると効果的です。骨にはさらに、**カルシウム**・**ビタミンD**（日光浴、魚・きのこなど）・**ビタミンK**（緑黄色野菜・海藻、納豆など）を摂りましょう。



たんぱく質 脂質

運動は、適度な運動が必要です。運動負荷をかけることにより筋肉・骨



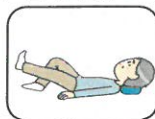
糖質 ビタミン ミネラル

への刺激となり、高齢になっても効果は得られます。日光浴を兼ねてウォーキングや散歩、自宅での筋肉トレーニングやストレッチなどを行いましょう。



膝伸ばし運動：片足ずつゆっくり伸ばしていき、ゆっくり下ろします。

10回ずつ行います。



仰向けの場合：片方の足を

立て、反対側の膝をのぼしたまま上げて、ゆっくり下ろします。



片足立ち：転倒しないようにつかまります。床につかない程度に片足を上げます。



スクワット：両足を肩幅位にひろげます。椅子に腰かけるようにしゃがみ、ゆっくりと伸びます。

筋力の弱い方・初めて行う方は、無理をせず2日に1度のペースから行いましょう。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

4月・5月・6月の日程について

外来診療について

4月29日(水) 昭和の日	休診
5月4日(月) みどりの日	
5月5日(火) こどもの日	
5月6日(水) 振替休日	
5月2日(土)	臨時休業(職員研修のため)

通所リハビリテーションについて

4月29日(水) 昭和の日	デイケア・ミニデイお休み
5月4日(月) みどりの日	
5月5日(火) こどもの日	デイケア実施 ミニデイお休み
5月6日(水) 振替休日	
5月2日(土)	臨時休業(職員研修のため)

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第39号(春号)でした。次号は7月(第40号夏号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問下さい。

新型コロナウイルス感染症流行により目に見えぬウイルスへの恐怖に対し、私たちの生活は一変してしまいました。日常生活、マスクが入手できない、外出自粛、仕事の激減や減収、学校の休校、精神的ストレスや身体機能の低下など。また、不確かな情報やデマ情報による混乱を招いています。情報は、行政機関・報道など信頼できる情報により、冷静に対処しましょう。厚生労働省ホームページ(令和2年3月26日時点版)では、**Q**：どのように感染しますか？ **A**：現時点では、飛沫感染(感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき)と接触感染(感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど)の2つが考えます。

Q：感染を予防するために注意することはありますか？ **A**：まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

外出自粛により、自宅での居たきり・不活発が健康・心身機能へ影響を及ぼします。筋活・骨活を実践してみましよう。

