

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

く冬太りを防ぎましょうく

寒い時期の運動

効果と注意点

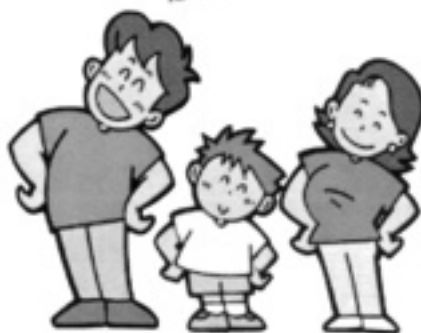
一般的に寒い季節になると室内に閉じこもりがちになるように、寒い時に運動することは大変だなというイメージがあります。しかし、寒い時期というのは、実は運動するには適した時期かもしれないのです。寒い時期は、どうしても太りがちになることが多いので、運動をすることは非常に重要と思われれます。事故を防ぎ、効果的に運動を実践してみましよう。

運動の効果

運動すると筋肉が熱を出し、体温も38度から39度と上がってきますので身体は温かくなります。夏に運動すると身体の中も外も暑い状態が続きますので、熱が発散されないため、ばててしまいやすく熱中症をおこす

心配があるのですが、寒い時期はまわりが冷えていますので熱が発散しやすく、筋肉にとっては大変良い環境といえます。

身体を動かそう！



注意点

寒い時期の運動には注意しなければならぬことも多くあります。一つには心臓への負担です。寒さに対して熱の放散を防ぐために、また、寒さに対抗して盛んにエネルギーを燃やして暖かくしようとするとために、交感神経が過度に緊張して血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。その上、運動中は安静時よりも多くの血液を全身に送り込まなければいけない状況になります。二つめに筋肉等への負担です。寒いときには体が思うように動かないといった経験をお持ちでしょう。筋肉や腱、靭帯は体を動かすために非常に重要な役割を果たしますが、こ

のような組織は温度が高くなると弾力性が増します。寒いときには弾力性が低下するため、障害がおきやすくなることに注意しなければいけません。

①準備運動をしつかりと

準備運動は、時間をかけてゆっくり体を温めていきます。外へ出る前に家の中で体操やストレッチングを行うことも工夫の一つです。

②服装に気を配りましょう

風も強い時期なのでジャンパーなど風を通さないものを着用したり、帽子、手袋などを活用するのも効果的です。運動を始める前と暖かくなるので帽子を取ったり、手袋を取ったり、必要であれば着ているものを1、2枚と脱いでいくと良いでしょう。

③暖かい時間に運動しましょう

夏の時期は、日も長いし、暖かいため朝早く、夕方遅くまで運動できますが、寒い時期は、気温も低くなつてきます。できるだけ日中の暖かい時間を有効に活用しましょう。



冬の室内運動

「腕ふり足上げ体操」です。やり方は

①背筋を伸ばして立つ。

②その姿勢から腕を大きく振って足を高く上げ、リズムカルに足踏みする。(移動しないでウォーキングをするような感じ)

③手足を動かす速さは、ややゆっくりと(普通に歩く時よりも大きく手と足を振る)

④時間は1回3分間で1日3回。

1回たったの3分間の運動で血流が高まり、全身の代謝が活性化しますし、加えてこれは有酸素運動になるので、脂肪燃焼効果も期待できます。

また足を動かさず、腕を振るだけでも同様な効果があるので、立つことが大変な方は椅子に腰掛けたり、畳の上に座った姿勢で行ってください。

健康づくりのための室内体操は、ストレッチやラジオ体操、ヨガやエアロビクスなどいろいろありますが、毎日行うことが肝心です。今回紹介した体操は運動時間を3分間にしましたが、ご自分の体とよく相談しながら、1回につき1分間でも、毎日継続して行えば運動の効果が期待できると言われています。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

冬こそ介護予防

寒さが日増しに厳しくなると冬本番となりました。こたつで丸くなっていませんか。冬は寒さ等で風邪をひきやすかったり運動不足になりがちになったりと元気で過ごしにくい季節ですね。そこで、今回は冬を元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

●健康管理のポイント

《室内の環境について》

風邪等を引き起こすウイルスは低温で乾燥した場所を好みます。室温は20度以上、湿度は50～60%を保つよう加湿器を使ったり濡らした衣類等を室内に干したりするなど工夫しましょう。また、室内が風邪ウイ

ルス等の温床になることもありますのでこまめに換気を行いましょう。

《入浴時等の注意》

寒い冬は入浴中の事故が他の季節に比べて高いといわれています。気温の差で血圧が上昇したり下降したりしますので入浴前に脱衣所や浴室を暖めておくような対策をすることが大切です。また、血圧が高いときや食事や運動の直後は入浴を控えましょう。特に心臓の疾患がある方は胸の上までお湯につからないように気をつけましょう。入浴後は水分補給をすることも忘れなく。

●介護予防のポイント

《運動不足について》

冬は気温が下がることによって血行が悪くなりがちで寒いからと運動をしないとますます血行不良がすすんでしまいます。血行不良になると血液中に疲労物質がたまりやすく疲れやすさの原因にもなります。

《ストレッチのすすめ》

まずは、手軽なストレッチ体操から生活に取り入れてみてください。

○起床時

朝、目覚めたときに布団の上でストレッチをして体を温めてみましょう。寝ている間、動かしていない体は硬くなっています。肩などの大きな関節を動かすことで、血液循環もよくなり筋肉もほぐれてきます。

○運動の前に

日頃、散歩やウォーキングを行っている方は運動前のストレッチを行うことで、転倒などの事故を防ぐこ

とができます。ストレッチで体をほぐし温めてから本格的に歩き始めましょう。

○体が冷えたときに

気温が下がり「寒いな」と思ったから室温を上げるのもいいですが、体を動かすことで体の内側から温めることで寒さを防ぐこともできます。体が温まっていると動きやすくて快適です。

○おやすみ前に

入浴後、体が冷めないうちに布団に入って寝ようと思っても足先等が冷えて眠れない方もいらっしゃると思います。そんなときには布団の中で足首を屈曲・伸展していると温まり眠りやすくなります。

○その他

ストレッチは場所や時間を選ばずに行うことができる簡単な運動です。テレビを見ながら家事をしながらなど気になるところを動かしてみてください。

●ストレッチのコツ

- ①痛いほどは行わないこと
- ②伸ばしているところを意識すること
- ③呼吸を止めずに行うこと（呼吸をとめると血圧上昇を招きます）を意識して行うと効果的です。

ストレッチ体操の紹介

肩



肩の上げ下ろし、前からの肩回しをする。

下半身全体



下半身の力をぬいて、足を外側内側にゆらゆらと動かす。ゆっくりとどしします。

背中



体の前のほうで手を組み、背中を丸くしておへそをのぞきこむ。

認知症介護教室のご案内

高齢化とともに、認知症の方が増え続けています。認知症の理解を深めるとともに、同じ状況にある介護者同士で交流してみませんか。

■岩城保健センター

1月8日(木) 10時～11時30分

■生名保健センター

1月8日(木) 14時～15時30分

※弓削地区は12月18日(木)に実施しました。

■講師

アキクリニク 根布昭彦 院長

■対象者

上島町に在住している認知症高齢者を介護している家族（初期の方も含む）

※参加希望の方は1月6日(火)までに各地区地域包括支援センターまでご連絡ください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助けあうような心がけましょう。