

# ひまわり通信

2022年 8月号

グルメテー  
押し寿司  
瓦そば

日	月	火	水	木	金	土
	1日 将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	2日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	3日 書道 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	4日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	5日 書道教室 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	6日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動
7日 休み	8日 将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	9日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	10日 グルメテー 書道 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	11日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	12日 書道教室 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	13日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動
14日 休み	15日 将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	16日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	17日 書道 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	18日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	19日 書道教室 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	20日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動
21日 休み	22日 将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	23日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	24日 書道 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	25日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	26日 書道教室 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	27日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動
28日 休み	29日 将棋 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	30日 トランプ 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動	31日 書道 脳トレ/塗絵 チャレンジ運動			

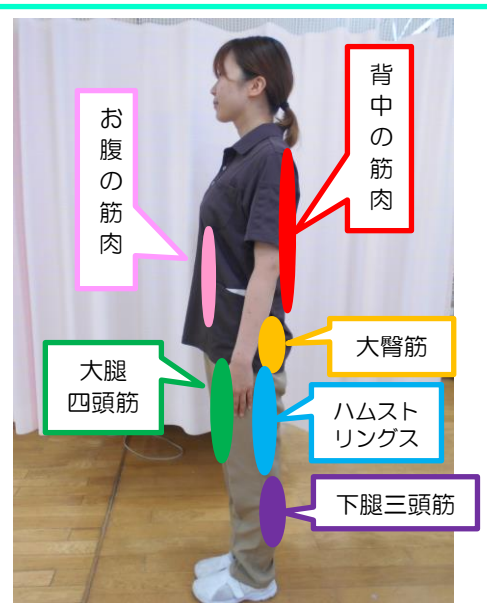
## 暑さで体力も筋力も落ちちゃう危険が

梅雨も例年になく早く終わり、厳しい暑さがやってきました。外に出るのを控えて、屋内で過ごす方も多いのではないのでしょうか。この時期に心配なのが、熱中症です。冷房を適切に使って、水分をとり、十分に気をつけてください。その一方でもう一つ心配なのが、自宅にこもって運動する機会が減ることによる、**体力や筋力の低下**です。予防するには、やはり運動をするのが一番！ということで、今回は「足腰を支える筋肉」をテーマに、自宅でもできる簡単なエクササイズをご紹介します😊

## 鍛えるべきは、スバリ「抗重力筋」

皆さん、「抗重力筋」ってご存知ですか？これは、名前の通り、地球の重力に抗して(反して)、姿勢を保つために常に働いている筋肉の総称を言います。背中の筋肉(広背筋・脊柱起立筋)・お腹の筋肉(腹直筋・腸腰筋)、下半身の筋肉(お尻・太もも・ふくらはぎの筋肉)たちです。その筋肉たちは、お互いに繋がり前後互いに伸び縮みしあって、身体を支えバランスをとっています。立っているだけ、座っているだけでも、常に抗重力筋のどれかが無意識に使われています。大きい筋肉ですが、この筋肉が衰えてしまうと、立位や歩行のバランスも悪くなり、転倒の原因にもなります。普段から意識して鍛えておくことも必要ですし、ひまわりの機能訓練の体操では、その筋肉を鍛える運動を必ず入れるようにしています。

それでは、その代表的な筋肉(今回は下半身の筋肉)と、自宅でもできる簡単な運動をご紹介します。回数は決めなくても、動かしたときに、ちょっと使っている筋肉がだるくなるまで、頑張ってみてくださいね。今、この筋肉を鍛えている、と意識して行うことがより大切です😊。



横から見た抗重力筋の図です。おなかの筋肉などは、姿勢を正し、腹式呼吸を意識して行うのも効果的ですよ。

**大臀筋**…お尻全体についている筋肉です。前かがみの姿勢を取り続けると衰えやすく、歩行器を常に使用している方は要注意♪



大臀筋トレーニング1

**立位**：手すりやテーブルで体を支えながら、片足ずつ、膝を曲げて後ろに蹴ります。その時に、身体が前に倒れないように注意して、お尻の筋肉を使っていることを意識してみてください。



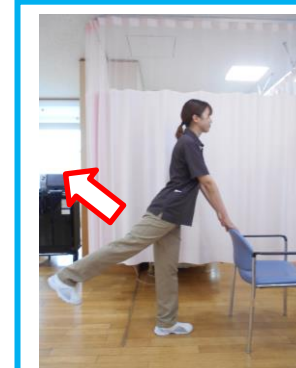
大臀筋トレーニング2

**臥位**：仰向けに寝て両膝を立てます。踵でしっかりと踏み張りながらお尻をあげます。

どの運動も反動をつけずに、ゆっくりと行うことが重要です。腰など痛みがある場合は無理をしないでくださいね☆

## ハムストリングス

太ももの後ろについている筋肉(半腱様筋・半膜様筋・大腿二頭筋)の総称です。



ハムストリングストレーニング

**立位**：先ほどの大殿筋のトレーニングのように足を後ろに蹴りますが、今度は膝をのびたまま後ろに蹴ります。腿の後ろの筋肉を意識して行います。

## 下腿三頭筋

ふくらはぎの筋肉(腓腹筋の内側頭と外側頭・ヒラメ筋)の総称です。



下腿三頭筋トレーニング

**立位**：踵上げ運動をします。その時に、膝の間にボールやタオルを挟んで落ちないように意識すると、その他の抗重力筋にもとても効果のある運動です。

**大腿四頭筋**…太ももの前についている筋肉(大腿直筋・内側広筋・中間広筋・外側広筋)の総称です。全身の筋肉の中で最も大きい筋肉です。



大腿四頭筋トレーニング

**座位**：つま先を手前に起こし膝をゆっくり伸ばして止める運動です。腿の前の筋肉が固くなることを確認しながら7秒程度止め、下ろす運動をします。



スクワット

**立位**：両足を肩幅に開き、膝を5秒かけてゆっくりと曲げ、5秒かけてゆっくりと伸ばし腰を落とします。このスクワット運動も下肢全体の筋肉を刺激でき、効果的な運動です。

ふれあいセンター協同  
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

**昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆**

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！