

# ひまわり通信

## 令和2年 3月号

☆3月のグルメテー☆

### にぎり寿司

日	月	火	水	木	金	土
1日 休み	2日 詩吟・将棋 ゲーム	3日 トランプ ゲーム	4日 手芸クラブ 体操	5日 トランプ・将棋 カラオケ	6日 書道教室 ゲーム	7日 フラレインボー トランプ ゲーム
8日 休み	9日 詩吟・将棋 ゲーム	10日 グルメテー トランプ ゲーム	11日 手芸クラブ ゲーム	12日 トランプ・将棋 ゲーム	13日 書道教室 体操	14日 トランプ 体操
15日 休み	16日 詩吟・将棋 カラオケ	17日 トランプ 体操	18日 手芸クラブ ゲーム	19日 トランプ・将棋 ゲーム	20日 書道教室 ゲーム	21日 トランプ ゲーム
22日 休み	23日 詩吟・将棋 フラバステル ゲーム	24日 トランプ ゲーム	25日 手芸クラブ 体操	26日 トランプ・将棋 体操	27日 書道教室 ゲーム	28日 トランプ カラオケ
29日 休み	30日 詩吟・将棋 ゲーム	31日 トランプ ゲーム				

### あなたは大丈夫？「ロコモティフシンドローム」

ロコモティフシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態、と定義されています。この運動器とは、身体を動かすための組織や器官のことで、骨や筋肉、関節、腱、神経などから構成されています。ロコモティフシンドロームの原因は、運動器自体の疾患(例えば膝の変形や足の骨折)によるものと、ケガなどをしなくても加齢によって機能低下が起きるものがあります。これらが進行すると、「介護が必要になる原因」にも大きく関与してきます。

まずは、あなたはロコモティフシンドローム、大丈夫？「ロコモチャレンジ！推進協議会」が出しているチェック表「ロコチェック」で運動器の衰えがあるかどうか、確かめてみましょう☆

#### =ロコチェック 何個当てはまる？=

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中で躊躇したり滑ったりする
- 階段をあがるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(例えば掃除機をかける、など)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(砂糖袋1kgと牛乳パック、など)
- 15分くらい続けて歩くのがしんどい
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

さて、皆さんは何個当てはまりましたか？一つでも当てはまるものがあれば、ロコモの心配がある状態です。怖いですね～。私は、①が当てはまりましたΣ(ﾟДﾟ)！数が多くれば多いほど、骨や関節などの運動器が衰えているサインで、進行を予防するための運動習慣を早い時期からつける必要があります。

### ロコモティフシンドロームの予防と対策…なかなか難しい

ロコモティフシンドロームの予防には、片足立ちやスクワットをするなどの運動を行うこと、生活の中で階段を使う、積極的に外に出て買い物に行く、などの運動要素を取り入れることが効果的と言われています。しかし、運動をしようと思っても、なかなか一人では難しいですよね。

ひまわりでは、みんなで片足立ちやスクワット、踵上げなどの下肢筋力をつける運動はもちろん、外に出る機会が少ない方には外を歩く経験をしていただくなど、積極的な運動習慣をつけることを心がけています。家では億劫に感じることも、皆さんと一緒に取り組むことで、張り合うように運動も行っておられます。

#### ロコモティフシンドロームの予防運動を紹介

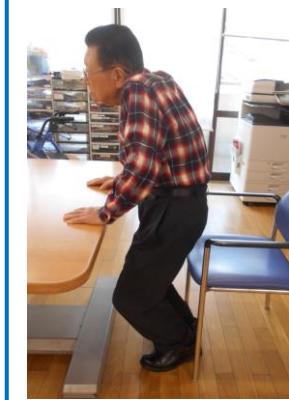
ひまわりの皆さんもこれらの運動は機能訓練や集団の体操などで毎回行っておられます。

今回は、利用者さんにモデルになっていただきました。なんと、93歳ですよ！

運動は反動をつけて行うよりも、ゆっくりと行う方が効果的です。また、痛みが出る場合は無理をしないでくださいね。



スクワット  
肩幅に足を開いて  
膝を曲げ伸ばし



机をもって立ち座り  
スクワットが難しい場合  
机をもって立ち座りを  
繰り返すのも効果あり



踵上げ  
手すりなどにつかり  
床から踵を離す  
できる方は片足でも  
チャレンジ！

#### 運動って何回すればよいの？

ところで、運動を行うとき、何回したらよいのか、これって本当に筋肉に効いているの？なんて、思うことありませんか？運動を行うとき、10回を3セット、なんてよく聞くと思います。でも、人の身体もそれぞれ、筋肉のパワーや持久力もそれぞれです。皆さんと同じ回数で筋肉に効果的に働くとはおもえませんよね？

#### 筋力訓練は、「だるくなつてから」が勝負！！

例えば、椅子に座って片方の膝をのばす運動は、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える運動として知られています。この運動をゆっくりと10回行ってみてください。太ももの前の筋肉がだるくなったり、疲れたりしましたか？もし、この運動が余裕に行えたとしたら、それはあなたには適切な回数ではありません。回数を多くするか、それとも重錘バンドのような重りをつけ、負荷を加えて、筋肉に刺激を加える必要があります。

では、何回行うのが適切なのでしょう？私は、運動を行うとき、回数を設定するよりも、「鍛えようと思うところがだるくなってきたら、そこからあと5回頑張ってみましょう。」とお伝えしています。

筋肉を強くするには筋肉を疲労させることが重要です。筋肉が疲れてきたところが、その日の運動の目安となります。せっかく運動を行うのなら、その日のコンディションに応じて、筋肉に疲労を与え、効果的に運動を行いたいですね。

ひまわりでは、その方の身体の調子にあわせ、適切な運動を考案し、ホームプログラムを提案するようにしています。どんな運動をしたらよいだろう、自宅でも運動を行いたいな、と思われれば、気軽に声をかけてくださいね。ロコモ予防、転倒予防、運動不足の解消…課題は無限にありますよ～

ふれあいセンター協同  
ディ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☆