

同仁会新聞

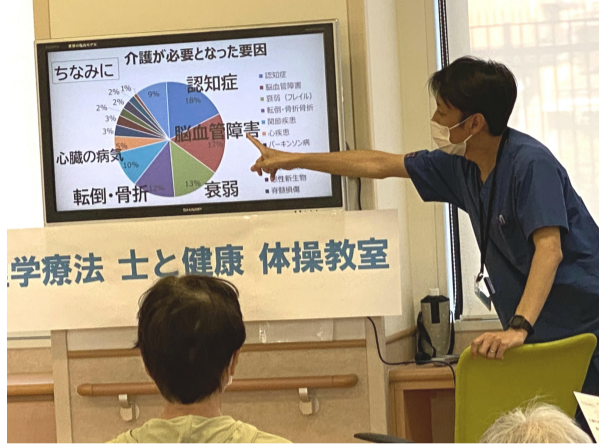
発行

同仁会本部

高山市昭和町2-85-1
TEL 0577(34)5535
FAX 0577(34)5502

2024年
(令和6年)
10月23日(水)

「貯筋」で健康に！ 継続で「貯筋」額UP！



まずは健康であるための、基本的な知識から。

当日はスポーツの日はさわやかから快晴で、吹く風はさわやかで気持ちのいい一日となりました。受付で各自の血圧と、椅子に座る・立つ動作の計測を済ませたあと、教室が始まるのを皆で待ちます。入居・地域の方、スタッフとあわせて十五名にご参加いただきました。最初に古田理学療法士から、健康体操教室のテーマ「貯筋」についての説明がありました。椅子への座る・立つ動作「五回立ち上がりテスト」を計測しましたが、これは今の自分に筋力がどれくらいあるかの目安であり、年齢によって理想の秒数があるそうです。参加者の皆さん、合格点だそうですが、さらにそれを「貯筋」すると、どんな効果があるのでしょうか？

令和六年十月十四日(月・祝)、十三時より、レザミひだメデイケアガーデンにおいて、それいゆ訪問看護ステーションの古田理学療法士による「健康体操教室」が開催されました。

元気の秘訣は「貯筋」にあり

特に足の筋肉を「貯筋」することで、二週間の入院をした時、筋肉の衰えを最小限にすることができそうです。入院すると移動は車いすです。寝ていることが多く、起き上がるのもおっくうに感じるのは病気だからだけではなく、筋肉が減っていたからかもしれません。血圧についても、高血圧だと現れるかもしれない病気として、脳血管障害・心臓の病気・腎臓の病気があります。介護が必要となる要因にもなります。そのため、自分の血圧を知り、適切な管理をすることが重要です。気を付けることとしては、とにかくバランスの良い食事と運動、特に食事は筋肉を維持する

タンパク質が欠かれません。運動で筋肉を動かすことにより、ホルモンが分泌され、これらのホルモンは認知症や動脈硬化、骨粗しょう症の予防に効果があるそうです。こんないいことがあるのなら、「貯筋」するしかないとお話を聞いて納得です。後半は椅子に座ったままでもできる、簡単な運動を行いました。まずは準備運動です。ただ椅子に座るだけではなく、良い姿勢をとらないと、体を支えるのに余分な力が入ってしまうそうです。まっすぐ頭の先が上に伸びるようイメージを持ちつつ、深呼吸します。鼻から三秒吸って、口から六秒吐く、を三回繰り返すと、なんだかおなか温かくな

皆で体操、肩回し。危なくないよう、ゆっくりと数を数えて行っています。



タンパク質は、筋肉の必須栄養素です。

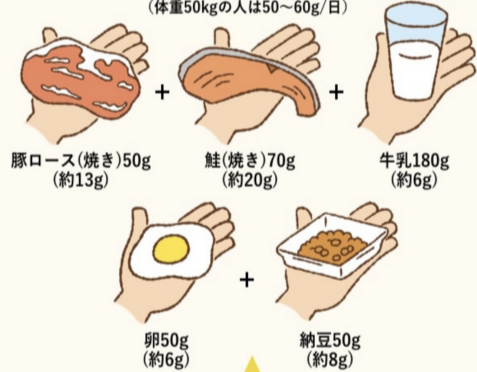
必要なたんぱく質の量 (1日・体重1kgあたり)

筋肉を維持する 1g

筋肉を増やす 1.2g~1.5g

1日に必要なたんぱく質の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

今回の教室に参加できなかった方も、ぜひ下記までお問い合わせください。訪問看護ステーションの古田理学療法士まで、お気軽にお尋ねください。訪問看護ステーションの古田理学療法士まで、お気軽にお尋ねください。

古田理学療法士の「上手ですよ」の声掛けに、参加者の皆さんも笑顔で体操をしています。「この動きは、この筋肉も運動しているんですよ、そうですよ」と体の部位を示して、分かりやすく教えてくださいます。長年頑張ってきた自分の体を労わりながら、これからの元気で過ごせるようお手入れをしましょう。この日ご参加いただいた皆さん、はつらつと元気に帰られました。また次回、身体のために講座を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

そのいゆ訪問看護ステーション
TEL 0577-337-5260
FAX 0577-350-0712
年中無休
午前八時三十分~午後五時まで

- ①踵上げ運動 10回
- ②爪先上げ運動 10回
- ③膝伸展運動 左右 10回
- ④腿上げ運動 左右 10回
- ⑤上体倒し運動 10回
- ⑥側倒運動 左右 10回
- ⑦肩回し運動 前後 10回



健康体操 一日三セット(目標)