

やわらぎの里 健康クラブ

4
2020

自分を、家族を、
または皆を守る
ウイルスに負けない！
今からでも出来る事

多様な人々との
出会いや交流
機会の創出

地域交流スペースから
新たな取り組みを
スタート！

続けていますか
おススメの運動！

片脚立ち運動や足趾
運動は、運動量は少ないが効果大！

家(いえ)トレに
チャレンジしよう！

こんな時だから、自宅
で運動してみませんか？

自宅で簡単に出来る運動とは？

運動不足を解消しよう

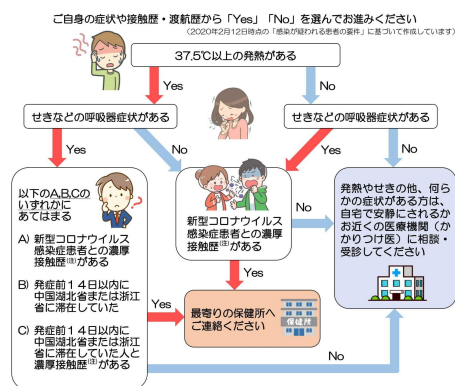
もっと身近に、そして気軽に運動を生活に取り入れる！

6月の健康クラブは、21日開催予定

自分を、家族を、
または皆を守る

中国を中心に感染者が急増し、日本でも感染者が報告されている新型コロナウイルス。
コロナウイルス自体は、風邪を引き起こすウイルスとして以前から存在しました。通常の風邪の10%は、コロナウイルスが原因。今回、中国の武漢から発症したコロナウイルスは、その中でも新型のウイルスです。感染経路は飛沫、接触が主です。感染力はインフルエンザと同じくらいです。

喉の痛み、咳など風邪々軽い肺炎など症状が多い中、なぜこれだけ怖がられているのか...それはまだこのウイルスが未知だからです。
今できる予防（手洗い・うがい・咳エチケット等）を家庭で正しくすることが大切だと思います。



(注)「濃厚接触」とは、以下の1,2,3のいずれかにあてはまる行為のことです
1. 疑い患者と同居する（長期間の接触（車内、航空機内など）があった）
2. 疑い患者と密接な接触（短い時間でも密接・密着・介護など）があった
3. 疑い患者のたんやつばなどに直接触れた可能性が高い

イベント情報

5月の地域交流イベント (健康クラブ)を中止します。

2020年5月17日(日)



地域の皆様の笑顔、そしてお声を聞く事ができなくて非常に残念です。ご自宅では、少しでもカラダを動かして頂けているでしょうか？

こうやって幾度となく、試練や経験を積み重ねて、地球の歴史が紡がれてきたわけで、先人達も乗り越えてきたわけです。

乗り越えられないわけはないはずですが！そう思いませんか？新型コロナウイルスになんか負けてられません。きっと、私たちには必要な時間と経験なのだと思います。皆様と体操したり運動できる日を楽しみにしています。

ツボ二十四節気

(清明 4/5~4/19)



すべての生きものが目ざめる春。草木は芽吹き新しいのちが生まれます。そして春はヒトのカラダも目ざめるとき。日一日昼の時間が長くなり、気温が上昇するとともに陽気が満ちてきます。ヒトのカラダにも陽気が働き、気・血のめぐりも活発になってくるのです。この時期は寒くなったり温くなったりを繰り返すので、肌の状態も胃腸機能も不安定になりやすくなります。

トピックス



多様な人々との出会いや交流 機会の創出(予定)

本年度より、当館地域交流スペースから新たな取り組みをスタートさせます！



感染対策を見直そう

(資料：厚生労働省)

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



○風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、マスクの着用や手洗いの徹底などの通常の感染対策に努めてください。

○まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

○咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、マスクの着用を含む咳エチケットを行ってください。

○持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避け、注意しましょう。

「何々をして免疫力アップ！」免疫はそんなに簡単なものじゃないよ！！

「体温を上げて免疫力アップ」「食事で免疫力を上げる方法」などの、なんとしてでも免疫力をアップさせましょう、免疫力をつけましょう的な記事をウェブでも週刊誌でも毎日のように目にします。そもそも免疫はそんな単純なものではなく、複雑な要素が絡み合ったヒトの体に備わったシステムです。今の時期であれば、「風邪に負けないように免疫力をアップ」とか「ウイルス感染を防ぐ免疫力を上げる食事方法」とかが、出回っています。

とにかく免疫力アップ界限は怪しい話が続々と

免疫はシステムであり、そうそう易々とアップしたり、上げたりできるものではないことを知ってもらいたいのです。



これら免疫に関するお話は、あるクリニックの院長のブログを読んでいて気になった事から載せてみました。確かに、【免疫力を上げる】そんな簡単な話では無いし、医学的根拠がスッカスカな記事が多いと言われればそうかもしれません。

人間は昔から感染症を恐れ、医学を発達させ、また公衆衛生を向上させてきました。すると、ウイルスら微生物も、薬剤に対する耐性を身に付け、対抗してきます。人間が免疫力を高めれば、ウイルスはさらに強い毒性を持ってくる。人間がワクチンを開発すれば、その裏をかくようにウイルスは「**新型**」を繰り出してきます。だけど、私たちは、過去に繰り返された感染症の大流行から生き残った『幸運な先祖』の子孫です。

連日の新型コロナウイルスの感染について、現時点で薬もないし、ワクチンもない！との報道に不安になっている方も多いかと。実際のところ、私たちの身体の中でウイルスや細菌を退治してくれているのは、自分自身の身体に備わる「**免疫システム**」です。私たちが出来る事は、栄養バランスのいい食事と、良質な睡眠、適度な運動でしっかり健康管理を行うという今まで通りの生活の在り方で良いのではないのでしょうか？

いえ 家トレ

(自宅だから出来る運動)

覚えていませんか？

インナーマッスルの効果？

- 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませていきます
- 息を吐ききってこれ以上はお腹がへこまないというところまでいったら、その状態をキープしながら浅い呼吸を繰り返します
- 10~30秒キープしたら元に戻します



種目ドローイン
お腹をへこませながら呼吸する運動です。



- 両肩と両かかとの4点で身体を支えます。かかとはひざの真下に近づくように
- お尻を浮かせた状態で10-20秒姿勢を保持します
- 負荷を高めるには、両手を上に上げ、片足を真っすぐ上げます



種目バグブリッジ
お尻を上げる運動です。

お腹の筋肉に力が入る事を再学習する過程を大人である私たちが意図的に行うことで「真っすぐ立って歩く」ための機能を身に付けることができるのです！

家トレ (自宅だから出来る運動)

覚えていませんか？

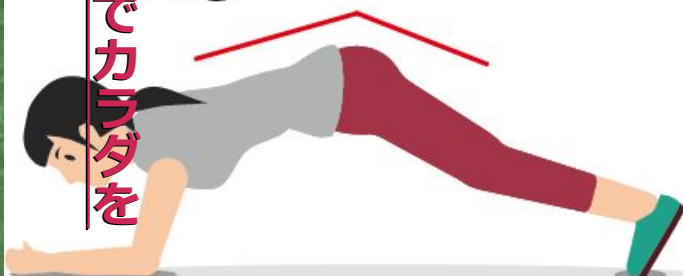
インナーマッスルの効果？

種目 プランク
両肘と両足の四点でカラダを支える運動です。

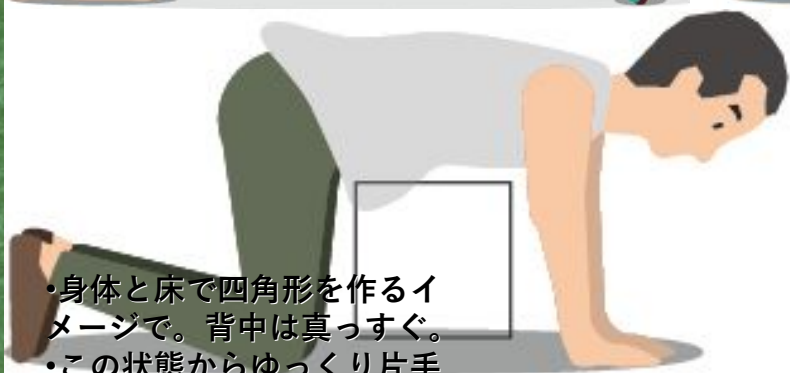
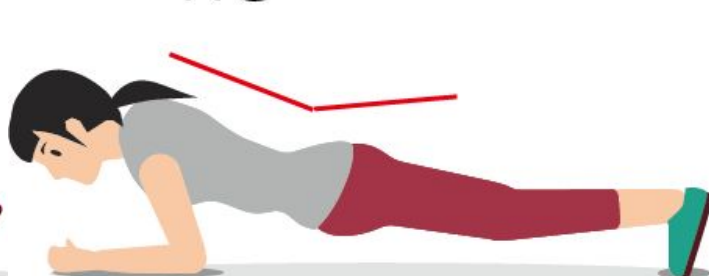


- プランクとは「板」のこと。両ひじと両足の4点で身体を支え、一枚の板のように固めます。何でもない姿勢に見えますが、20秒くらいで身体がプルプル震え出すはずです。
- お腹をへこませて腹筋とお尻を締めます。ハムストリング（太もも裏）を緊張させます。

NG



NG



- 身体と床で四角形を作るイメージで。背中が真っすぐ。
- この状態からゆっくり片手を上げます。8-15秒キープしてゆっくり元に戻します。左右行います。
- 片足をゆっくりあげ、8-15秒キープ。ゆっくり元に戻します。
- 片手と同側の片足、そして片手と反対の片足をゆっくりあげ、8-15秒キープ。ゆっくり元に戻します。

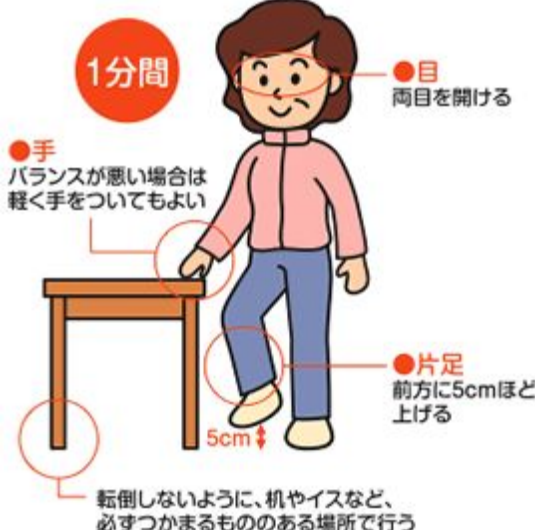
種目 ハンドニー
手を肩幅に開いて
四つ這いになり両
手と両膝の四点で
カラダを支える運
動です。



続けていますか？おススメの運動！

片脚立ち運動

(資料：阪本桂三<昭和大学>厚生労働省2006.8.29記事引用)



1分間

- 目 両目を開ける
- 手 バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい
- 片足 前方に5cmほど上げる

転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行う

●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで**1分間**
+
左足立ちで**1分間**
×
朝昼晩3回くり返す
= **1日分**

片脚立ちは、消費カロリー、筋力アップともにウォーキング1時間分に匹敵する運動とまでは言えませんが、短時間で骨の形成を促す効果があります（あとはバランス力）。その効果が、片脚立ち1分間と、歩行1時間が同じくらいの運動負荷量となります。

あしの裏と足趾の運動

(資料：武藤芳照-日体大総合研究所 所長、東京大学-名誉教授/監修引用)

手足の冷えに

血流促進!『足・指グーパー』



- ① 椅子に座って片足を浮かせる
- ② 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる
- ③ 10回以上繰り返す

足の指先でティッシュをつかむイメージ!

足の指を動かすと、血流促進の効果があります。手も一緒にグーパーすると、さらに手足の冷え対策に！日常生活の中の動作にちょっと工夫をするだけで、活動量上げる運動がおこなえます。一つの動きの消費カロリーはそれほど高くはありませんが、毎日継続して行うことで自然と消費カロリーが増えていきます。