

やわらぎの里 健康クラブ

5
2020

自宅だから出来る運動

自然とお腹に力が入る事が運動の安定に繋がる

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!

感染症は、正しく恐れる

見えない敵は恐ろしいが、意識を高めて予防する

鼻呼吸こそ天然のマスク

予防だけではなく意識が大切!

マスクの始まり?

マスクの歴史は、大正時代に遡る

地域と施設が一体になる取り組みとは?

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!

7月の健康クラブは、26日開催予定



絵：毎日新聞2020年3月3日 東京朝刊引用

「見えない敵」は恐ろしく、実体より大きく感じてしまうもの。私たちに出来る事は、「正しく恐れる」意識を高めて予防に努めることが大切だと感じています。

四月から五月にかけては、一年の中で気候だけでなく生活環境の面でも大きく変化する季節。
 「病は氣から」とは、よく耳にする言葉です。東洋医学では心身一如と言って、コロナの問題とカラダの問題は互いに影響し合うものと考えています。
 緑が美しい季節となりました。シニアを迎えると緑が好きになる人が増えるともいわれます。緑という色は日々成長する命の美しさ・力強さを秘めているからなのかもしれません。

感染症は、正しく恐れる

イベント情報

6月の地域交流イベント(健康クラブ)を中止します。



健康クラブにつきましても、新型コロナウイルスの影響で3月～6月まで開催する事ができていません。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。『家トレ』は、参考にして頂いているでしょうか？湯山台の参加者様から、私たちの励みになる葉書を頂戴しました。そこには、この情報誌を楽しみにして頂いている事、そして「皆様と一緒に運動をしたい」と綴られていました。
 やっぱり、1人で黙々と運動するよりも、誰かと、そして一緒に、楽しみながら、同じ時間を過ごす事の大切さを実感しているところです。新型コロナウイルスになんか負けてられません。

トピックス



多様な人々との出会いや交流機会の創出
 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！



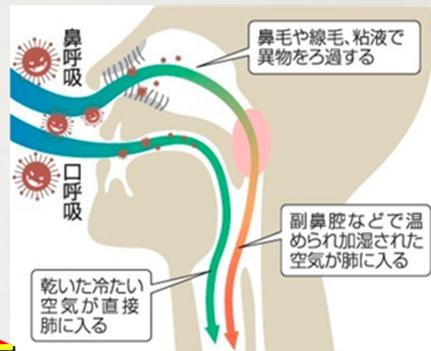
ツボ二十四節気 (立夏 5/6～5/20)



新緑がまぶしく、さわやかな風が吹く季節。鯉のぼりの風習は江戸時代から。菖蒲湯に入り、柏餅を食べます。京都の葵祭は平安時代から続く行事です。立夏を迎えると、心臓の動きが活発になり、動悸が起きやすくなります。この時期は赤い食べ物がおすすです。特に、トマトは暑がりや高血圧の人に良いでしょう。冷えが気になる人は、調理法として温めてみる事をお勧めします。

鼻呼吸こそ天然のマスク

新型コロナウイルスによる感染症が広がり、手洗いの励行など予防行動の呼び掛けが続く中、意外に触れられていないのが、口や鼻の健康保持の大切さ。岡山大学病院の歯科センター診療講師は、従来のインフルエンザウイルス対策に準じた、口と鼻を健やかな状態に保つことで体の免疫力を維持する事ができると提案している。



朝一番の歯磨きで細菌除去

対策その1は、朝起きてすぐ、朝食前の歯磨き。口の中の細菌をできるだけ取り除いておくのが有効。インフルエンザを例にとると、口や鼻から体内に入ったウイルスは、鼻の奥や喉の粘膜に付着。細菌なら、この時点で炎症を起こすが、ウイルスの場合、持っている酵素で細胞壁をこじ開けて細胞内に侵入、増幅することで感染した状態となる。

口の中にすむ歯周病菌などの細菌もまた、ウイルスの細胞侵入をしやすくする酵素を出す。口の中が汚い＝細菌が多いと、それだけ感染の危険性が増すわけだ。



起きている間は、常に
出ている唾液の力で守ら
れているが、眠っている間は
唾液がほとんど止まるた
り、朝起きてすぐの口は
最も細菌が増えた状態。
だから朝一番に歯磨きを
すれば「細菌数が減少し、
舌や口への刺激で唾液も
出て感染リスクを下げる
ことができる」と考えられ
る。

鼻呼吸は天然のマスク

対策その2は鼻呼吸。ヒトは1日に約1万リットル(500ml入りペットボトル2万本)分の空気を吸い、同じ量を吐き出す。

この動作を鼻でするか、口でするか。同じようだが、その意味は全く違う。鼻呼吸には、ウイルスを防ぐさまざまな関門が伴うからだ。

第1の関門は鼻毛。まずここで、ウイルスを含むやや大きめのほこりなどがブロックされる。**第2**は、鼻の中の粘膜から出る粘液だ。ウイルスがこのネバネバにからめ捕られる。**第3**は、乾いた冷たい空気を吸い込んでも、鼻の中に張り巡らされた毛細血管によって、喉の奥では体温近くまで温度が上昇し、湿度も80~85%に。このため、乾燥に強く湿気に弱いウイルスの生存率が低下する。

口呼吸では、そうした鼻が持つ防御機能は発揮されない。ウイルスの数も減らず、乾燥した冷たい空気が直接のどの奥へ取り込まれると、線毛の動きも弱まって排出機能は下がり、ウイルスの侵入は容易になる。

「口を病の入り口にしないよう、誰でもいつでもできる予防法で免疫力を保とう」

「日本でマスクが 始まったきっかけ」

大正時代のマスクは真鍮（しんちゅう）製の金網を芯に布地をフィルターとして取り付けたもので、粉塵よけに利用されていた工場用でした。スペイン風邪は、1918年から1920年にかけて世界中を混乱に陥れた感染症です。当時の世界人口のおよそ4分の1が感染したというから恐ろしい。日本でも感染者や死者が増えていく中、工場用のマスクがスペイン風邪の予防になるのではないかと注目されるようになります。



引用: Japaaan マガジン



スペイン風邪によって工場用のマスクが注目され、一般にも普及していきました。しかし、当時はまだ製品としてのクオリティはあまり高くなかったようです。

その後、関東大震災を経て、1923年(大正12年)に内山武商店の「壽(ことぶき)マスク」が商標登録品第1号となりました。

1948年(昭和23年)頃になると、現在でもある平型マスクのガーゼタイプが登場します。2003年(平成15年)頃には、プリーツタイプの不織布マスクが一般に普及するようになりました。

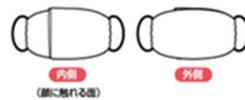
現在ではコロナの影響で手に入らないマスクの代わりに、手作りマスクの需要も高まっています。手に入らないマスクの代わりに手作りマスクも準備しながら、なんとかこの混乱を乗り越えていきたいですね。

ハンカチマスクの作り方

【セット内容】ハンカチ …… 1枚 ヘアゴム(白) …… 2本

作る前に、ハンカチを一度洗い、よく乾かしてからご使用ください。

- 1 ハンカチを広げ、半分に折り、左図の様にさらに半分に折ります。
- 2 付属のヘアゴムを、折ったハンカチの両端から通します。
- 3 左図の点線の位置を内側に折ります。
- 4 反対の端も同様に内側に折って完成です。



ヘアゴムと両端の折る位置でマスクの幅を調整しましょう。



Point
ハンカチを折った両端が耳に近い程度耳にかかる負担が軽減します。

※布マスクは、家庭用塩素系漂白剤を使って、洗濯しましょう！
洗濯後は、アイロンをかけるなど清潔に使用しましょう。



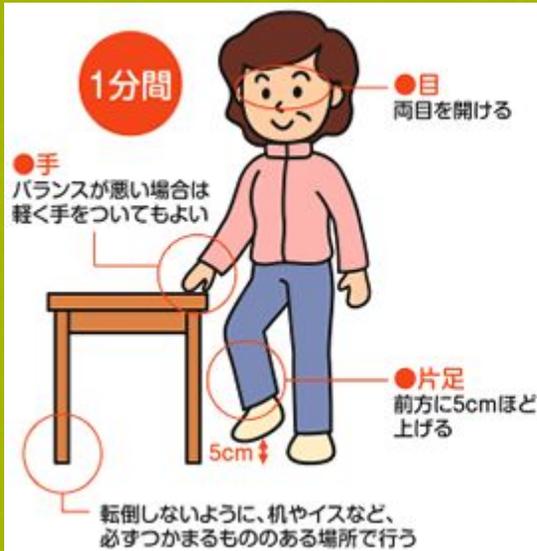
※ハンカチマスクは感染や侵入を完全に防ぐものではありません。

引用:kawada Release

家トシ

(自宅だから出来る運動)

これだけは、続けてほしい…!



- 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** = **1日分**
×
朝昼晩3回くり返す

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時間分に匹敵することはないが、短時間で骨の形成を促す効果がある（あとはバランス力）。

(引用:阪本桂三<昭和大学>厚労省2006.8.29記事)

種目片脚立ち運動
この運動の効果は、片脚立ち運動1分間と歩行1時間が同じ負荷量であると言われています。

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、活動量を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。

(引用:武藤芳照<日体大総合研究所>

種目足の裏と足趾運動
足の指の間に、手の指を入れて広げ、その状態で足の指を手で前後に動かします。両足書く5分が運動の目安です。

いえ 家トシ (自宅だから出来る運動)

お腹に自然と力が入れば 私たちの動作は安定します！

- 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



種目バッグブリッジ
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ます！