

やわらぎの里

健康クラブ

9
2020

冬に向けての健康づくり

活動しやすいこの時期を
健康管理に努め大切に
したい

健康づくりの秋

秋の「七草」を知って
いますか？

秋の養生食材？

秋バテしないためのヒント！

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！

ホームページで厳選した体操動画を配信！

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！

完全終息が見込めないなら、『一人ひとりの生活』を変える意識

NEWS LETTER

冬にむけての健康づくり!

カキ、ミカン、ナシ、リンゴ、クリ、ブドウ……。秋の味覚がそろいました。秋が日一日と深まっていくこの時期、山では動物たちも冬支度を始める頃でしょうか？

コロナに梅雨の大雨、今年は寒くなるのでしょうか？今シーズンの台風の間発生数は、平年並の二十六个前後となる見通し。コロナ禍で迎える台風シーズンに「コロナより怖い」との声も聞こえてきます。

これから晩秋にかけて、朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。カゼなどひかかないように、今から厳しい冬の寒さに耐えられるよう、体を鍛えておきたいものです。

一年中で最も活動しやすいこの時期を健康管理に努め大切に過ごしたいですね。



イベント情報



地域交流イベント(健康クラブ)を 本年度は中止致します。

※令和3年3月までのイベントは中止です



当法人の「デイサービスやわらぎの里 西多田」において、新型コロナウイルスの感染が確認されました。ご利用者様、そしてスタッフのPCR検査を実施し、陽性者との全接触者についての陰性が確認されているところです。ご利用者様をはじめ関係者の皆様には、ご心配とご迷惑をおかけしますが、伊丹市保健所・福祉事務所などの指導を仰ぎながら、今後も継続して感染拡大防止を徹底し、安全対策に努めてまいりますので、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。クラスター(集団感染)の発生予防については、多くの高齢者の生活を守るためにも福祉施設として必要な対応となります。安全にイベントが開催できる様に準備をして、皆様へご案内したいと思います。

ツボ二十四節気

(秋分 9/23~10/7)



秋分の日には昼と夜の長さが同じになる日。この日を境に日一日昼は短くなり、秋の夜長となってきます。日中は、まだまだ30℃をこえる日が続いても朝夕は急に冷んやりする日が多くなってきます。最近では、こうした寒暖差からおこる症状を寒暖差アレルギーと呼びます。急激な寒暖差から自律神経の働きが乱れておこるもの。鼻などの粘膜の血管コントロールがうまくいかなくなって、くしゃみ、鼻水、せきなど。又、風邪でもないのにカラダがだるいなどのさまざまな症状を訴える人が増えてくるのもこの季節の変わり目です。

本年度
中止

トピックス



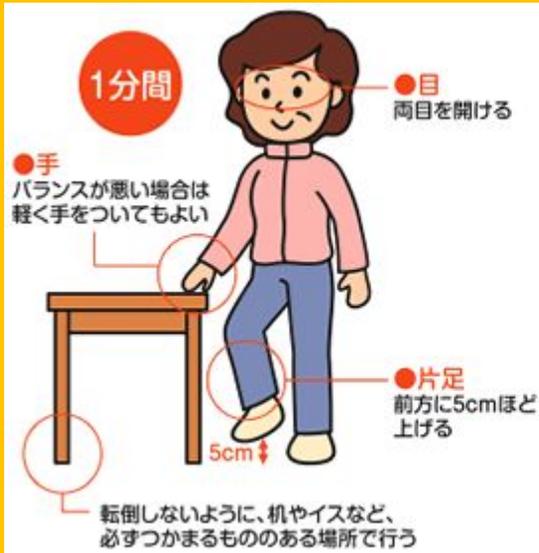
多様な人々との出会いや交流 機会の創出

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!



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

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。

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)

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!

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。両足各5分が運動の目安です。

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>)



気になる！ ゾンビ体操の効果



加齢とともに硬くもろくなる血管。でも私たちの体には血管を守り、自動修復させる機能が備わっています。その機能を左右するのが血管の内側にある細胞です！

* 血管内皮細胞とは？

血管内皮細胞は血管を守るバリア。傷ついた血管を修復し血栓(血の塊のようなもの)が出来るのを抑制して血管を保護しているのです。例えば、色々な刺激から守ってくれる皮膚と同じような役割です。

* 血管内皮細胞から分泌されるNO？

NOとは、一酸化窒素と呼ばれているものです。「血管を拡張して、血流を良くし血圧を安定させる」働きがあります。NOは、血管の状態に応じて分泌することになります。NOがバランス良く分泌されていれば正常な血圧が保てるのです。NOの分泌を促す最適な方法は血流を良くすること...！



一酸化炭素の分泌を促す運動とは？

名前だけ聞くと、どんな体操？とネーミングに驚きますが...。ゾンビ体操は、簡単にできる有酸素運動になります。1回3分間のゾンビ体操で約10分間のウォーキングと同じエネルギー消費があります。簡単な手足の運動ですが、消費エネルギーが普通に歩いた時の3倍近くあると言われたら、今すぐ毎日の体操に取り組むべきですよ！

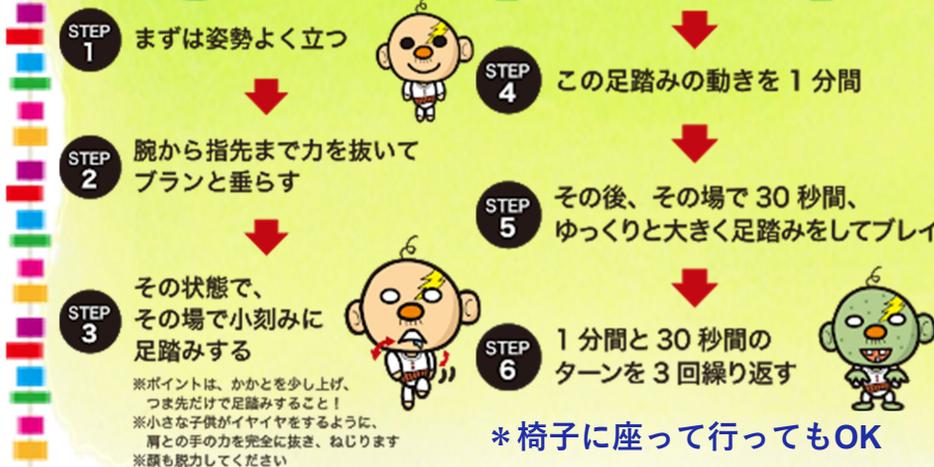
*** 有酸素運動：十分な呼吸を確保しながらできる運動**

血管の名医・池谷先生が提唱するテレビでも取り上げられた運動をご紹介します。運動が苦手、嫌いな人の為に考案された体操です。

運動中に「チリチリした感じ」があれば、血管内にNOが発生しているとのこと！



食後の30分から1時間後にゾンビ体操をやると脂肪や糖を燃焼してくれる効果も...！リラックスした中でおこないますので首や肩の筋肉もほぐれて肩こりの解消も期待できるかもしれません。ゾンビ体操を続ける事で「血管」を柔らかく！



「健康づくりの秋」

秋の七草を知っていますか？

春の七草と秋の七草？



『春の七草』は、よくお正月に聞きますね。年明けの1月7日に春の七草を入れて食べる七草粥です。あまり知られていないかもしれませんが、七草には春の七草だけじゃなくて秋の七草もあるんですよ。昔の人は、秋に咲いている草花を散策し、見て短歌を詠んだり、俳句を詠

んだりして季節を感じていたようです。その中でも「山上億良」（やまのうえのおくら）と言う人が万葉集で詠んだ2首が秋の七草の由来とされています。



秋の七草の意味と種類

萩(はぎ):萩の根っこに咳止め、胃の痛み、下痢止めの効果があると考えられていました。

尾花(薄すすき):根っこや茎には利尿作用があると考えられていました。

葛(くず):根っこは葛根湯に使われています。風邪薬で有名ですね。

撫子(なでしこ):煎じて飲む事で高血圧であったり、むくみに効果があると考えられていました。

女郎花(おみなえし):根っこには消炎作用の効果があると考えられていました。

藤袴(ふじばかま):乾燥させて飲むと糖尿病に効くと考えられていました。

桔梗(ききょう):煎じて飲む事で咳やのどの痛みにも効果があると考えられていました。

*** 昔はこの七草を薬用として用いていたのです。**

『秋の七草』を食べる日はいつなのか？

『秋の七草』はいつ食べるの？と思ってしまいますが、『秋の七草』は春の七草のように食べないのが違うところです。

『秋の七草』は秋の風情を楽しむ為のものであったのです。食べるのではなく見て楽しむのが秋の七草です。秋の七草を鑑賞して楽しむのは、だいたい9月中旬から11月初旬になります。これは現在の時期で、昔の旧暦で言

うと7月から9月が秋

となっています。秋の時期になったら野原で、この秋の七草を探してみてください。きっと秋を感じられますよ。



Point!

七草の風習の起源は、古代中国に遡ります。この風習が日本に伝わってきたのは、1300年前の奈良時代になるんだね…。



秋の養生食材!?

秋バテしないためのヒント!

秋を元気に過ごすためのミニ知識!

秋の実りの食べ物は食欲をそそりますが、飲食を過剰にすることは、この時期に胃腸を痛めてしまうので、お腹八分目を心がけて、体を冷やす食べ物を控えてください。温かく、柔らかく、優しい味のものを頂きましょう。ゴマ、くるみ、はちみつ、梨、ぶどうなどは肺や内臓を潤し、血を養うのでオススメです。ホルモンバランスの崩れから、のぼせや便秘、吹き出物が出る人も多いので、それらを改善する牛蒡（ごぼう）を食べることをお勧めします。

秋バテ

自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血の滞り）こそが秋バテ、の主な原因



肺は潤いを好む臓器、乾燥を嫌う?

秋で大切なのは、「肺」の食養生って言うよね。

そう、そう...

中医学では「肺は秋に通じる」と言うよね!

カラダを温める食材や温かい飲み物を意識して取ると良いよね!

この食養生が胃腸を整え、風邪を引きにくくすると聞いたことがあるよ。

旬の食材やスパイス、そして調理の仕方ですべて秋バテ予防しようね!

秋に取るべき食材!

* 肺を養うもの(養肺) *

牛乳・豆腐・豚肉・きゅうり・イチジク・みかん・れんこん・山芋・ねぎ・トマトなど

* 風邪を治すもの(解表) *

生姜・玉ねぎ・唐辛子・ニンニク・ねぎ・菊花など

* 体内の乾燥症状を治す(潤燥) *

きゅうり・ほうれん草・梨・牛肉・りんご・豆腐・はちみつ・大根・れんこん・豚肉など



秋の養生には、夏に消耗した気と潤いを補うことが大切です。呼吸機能をコントロールしている秋の臓「肺」は外気と接しているため、乾燥が苦手。特に空気が乾燥して気温も低くなる中秋から晩秋にかけては「肺」を潤す食材を取り入れましょう。