

やわらぎの里 健康クラブ

3
2021

早歩きの効果とは？

いつも通る道を2割増しで
歩く効果

人体の不思議？出来そうで、 できない事とは！

ヒトの動作には「重心移動」が
重要な位置付けになる

花見にも歴史あり

甘いものを食べて、気持ちもカラ
ダも穏やかに...

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！

考えた事、気づいた事がある、**新しい日々を作るのは「私たち一人ひとりだ」**

NEWS LETTER

花より団子 花見にも歴史あり

日本人に古来より愛されてきた花見の週間が始まったのは、奈良時代といわれている。但し、当時の貴族たちが愛でたのは桜ではなく、中国伝来の梅の花だったようです。『万葉集』にも、桜より梅を詠んだ歌の方が多く出てきます。

平安時代以降、宮中行事に桜の花見が入り入れられるようになり、江戸時代には桜の花見習慣が庶民にも広まってきました。息抜きの行楽として庶民に花見を奨励したのは、「暴れん坊將軍」でもおなじみの8代將軍・徳川吉宗でした。

桜を眺めながら、飲めや歌えや！そんな日本人特有の花見スタイルの原点は、戦国武将の豊臣秀吉といわれている。晩年の秀吉は天下人であることを見せつけるように、京都きつてのお花見の名所・醍醐寺に武士の妻などを1300名もの女性を招き、超下派手な花見大宴会を敢行しました（花見費用は数十億円だったとか…）。

今年のお花見は、皆さんどのように過ごされますか。



三色団子の起源: 団子好きの豊臣秀吉が、当時の定番だった「白い団子に醤油をかけたもの」より、もっと女性も楽しめるような、かわいらしくて甘いお団子と！と考え、誕生しました。

イベント情報



地域交流イベント(健康クラブ)は、自粛させていただきます。

※再開の際に、皆様にはご連絡させていただきます



令和2年3月より、当方のイベントについても新型コロナウイルスの影響により開催を中止してまいりました。複数回にわたる緊急事態宣言が発令されクラスター(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、より慎重に対策する事が求められました。段階的な制限の緩和と情勢を把握しながら、安全にイベントが開催できる様に準備を進めて参りましたが、ワクチン接種の遅れや感染状況についても不透明な部分が多く、施設側が安全に地域イベントを開催できると判断できるまでは、無期限の延期とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致します。

ツボ二十四節気

(春分 3/20~4/3)



ようやく寒さを脱して温かい日が多くなる頃です。春分の日には昼夜ほぼ同じ長さになり、春分の前日3日を含めた7日間が、春のお彼岸です。中国では春分に卵を立てる習慣があるんだとか。昼と夜のバランスが等しくなる時は、いつもは不安定な卵も立つとのことからのようです。花冷えや寒の戻りがあるので温かくなったからといって油断は禁物です。眠くなりやすい時期ですが、適度な運動を取り入れて血行を促進することで解消されます。この時期に甘い食べ物を摂ると、不安定な心の感情を和らげてくれます。

自粛中 トピックス



多様な人々との出会いや交流 機会の創出

当館地域交流スペースから新たな取り組みやイベントを考えられています！





歩けば健康？

ポイントは「早歩き」！



景色を見ながらゆっくり歩くのも決して悪くない。但し、続けて早歩きをするのが難しくても、合計して20分程度なら出来るはず！スピードは、いつも歩く速度の2割増しがおススメの歩き方！

厚生省も推奨する「1日1万歩歩行」。ところが、普通に1万歩を歩いただけでは、筋力・持久力の向上において家にいた人と大差がないという…。歩くことで得られるメリットは山のようにある。しかしそれを受け取るには速度と姿勢の見直しが必要だ。



「歩くことは体によい」。

多くの人がそう信じている。だが、実はただ普通に歩くだけでは減量や筋力アップなど、体に対する効果はほとんど期待できないことがわかってきた。1日1万歩の普通歩きをしたグループの5カ月後の筋力・持久力のアップ率は、何もしなかったグループ

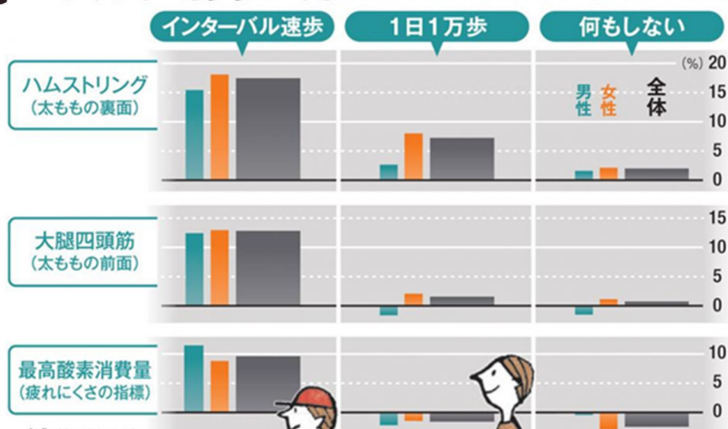
とほとんど変わらなかった。ところが、1日約52分、速歩きとゆっくり歩きを交互に行ったグループは、太腿の裏の筋力が約17%、太腿の表の筋力が約13%、持久力の指標である最高酸素消費量が約10%向上した。体力年齢でいうと10歳若返ったことになるという。

認知症件数5分の1！ 奇跡の町で発見した予防法

「2割増し」の歩き方とは？

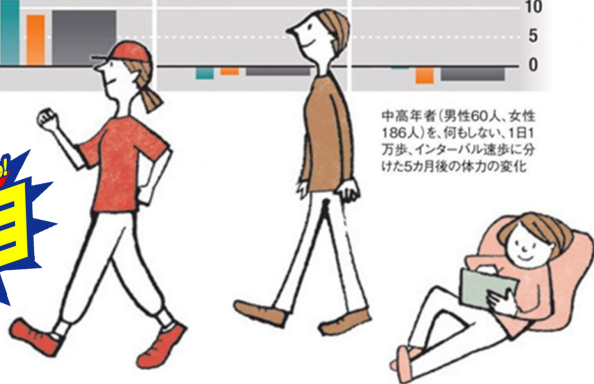
群馬県中之条町。ここに認知症予防の秘けつがあるという。住民を観察していると、多くの住民が早歩きをしているという事実。そう、「2割増し」とは、歩く速度が2割増し、ということだったんです。実は中之条町では、住民の生活と健康の関係性を調査している。その研究から、早歩きを一定時間している人ほど認知症など様々な病気にかかりにくいということがわかった。

ダラダラ1万歩歩いても 筋力・持久力に変化なし



出典: Nemoto et al.
Mayo Clinic Proceedings
82: 803-811, 2007

中高年者(男性60人、女性186人)を、何もしない、1日1万歩、インターバル速歩に分けた5カ月後の体力の変化



脳が若返る？早歩きの効果？

「早歩きが脳にいい」ということが、アメリカでも明らかになっている。早歩きをすると脳の中で記憶をつかさどる「海馬」の体積が大きくなるという。どのくらい大きくなるかというと、2%。「え、たったの2%...?」と思われるかもしれないが、実はこれ、とってもすごいこと！高齢者では通常、海馬の体積は一年で1~2%ずつ縮小していくものなので、逆に2%増加しただけでも驚きの結果。しかも、わずか半年で！これはまさに脳の若返り。「時計の針を戻した」ようなものです！

人体の不思議？ 出来そうで…出来ない事！



額を押さえられると立ち上がれない

人は立つ時に重心を前に移動します。指で額を押さえる事で、重心を前にできなくなり立ち上がれません！押さえる力や、脚力などは関係ないのです！

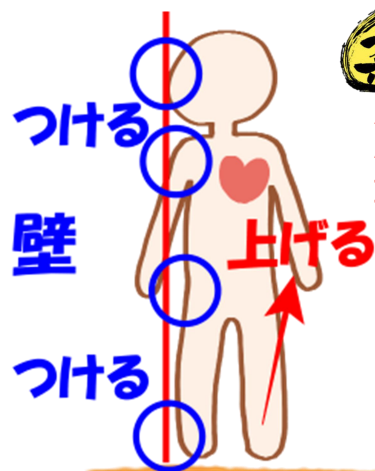


人は、お辞儀しないと立てないよ…！



引用:東京工科大学／好奇心の授業

壁に近づいて片足を上げる



人の動作には、「重心の移動」が非常に重要な位置付けとなります。



人は片足立ちする時に、重心を片足に移動させます。片側が壁に密着していると、重心移動ができず片足立ちができないのです。同じように壁に向かって立ち、つま先を壁にピタッと付けるとかかとが上がりません！

薬指だけを曲げてみる

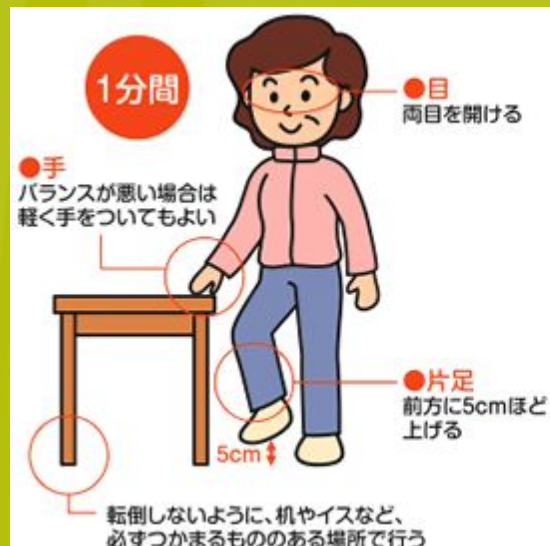
やってみよう！

手のひらを広げて薬指だけを曲げてみると中指と小指も一緒に動きませんか？人差し指や親指なら、その指の関節だけを簡単に曲げることが出来ますが、薬指だけ曲げるのは簡単ではありません。これは、薬指の可動範囲は、手の甲にある腱が役割を担っています。一見、5本の指それぞれに1本ずつつながっているように見えるのですが、中指の腱と小指の腱の間に連結する腱膜が存在します。そのため、薬指だけを独立して動かすことが難しくなっています。中指だけを折り曲げた状態で両手をくっつけます。それで、薬指を離そうとしますが出来ません。もし薬指を動かそうと思うと、中指も一緒に動かさないと動かないのです！



家トレ (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**
×
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。両足各5分が運動の目安です。

スマホで簡単 リハビリ

チャンネル
登録



QRコード、もしくはYouTubeから「やわらぎの里 健康クラブ」と検索！

ご自宅で出来る簡単運動



- ・書字体操・お尻体操・リズム体操
- ・くねくね体操・筋膜リリース
- ・ゾンビ体操・ラジオ体操第3



スポーツの動きで運動



- ・すもうの動きで体操・水泳の動きで体操・ボクシングの動きで体操・野球の動きで体操



脳トレ(脳のとまどいを楽しむ)



- ・手足の画像は、右？左？
- ・文字は何色？

運動イメージを想起することで、あたかも実際に運動をおこなっているかのように脳が活性化します。



いつでも、どこでも気軽に運動や脳トレができます。自宅テレビに接続すれば、大画面で楽しめます。

ホームページでも、体操や健康ニュース等を配信しています！パソコンやスマホをお持ちでない方は、解説資料等も準備する事ができますので、お気軽にお問合せ下さい。



【お問合せ】

特別養護老人ホームやわらぎの里 西多田