

## すこやか通信

R4.11.21  
発行

日ごと寒さが身に沁みる季節となりましたね。朝晩と昼間の気温差がづらい時期ですが、できる限り自身の心と体を良い状態にして日々をお過ごしください。

今回は筋力トレーニングについてです。筋力トレーニングをおこなうことにより単に歩きやすくなるだけでなく色々な効果が期待できます。まず抗重力筋とよばれる地球の重力に対して姿勢を支えるために働く筋肉があります。背中やお腹、お尻、太ももなどを鍛えることにより姿勢を保持します。それにより転倒予防、歩行スピードの向上が期待できます。つまり姿勢が悪くなるほど歩きにくく危ないということになります。

次に筋肉をつけることにより血流の改善(冷え性やこむら返りの予防)や基礎代謝の向上(体脂肪の燃焼)も期待できます。

さらにインスリンの抵抗性、糖代謝の改善、血圧改善など生活習慣病の予防改善に運動はとても有効です。

大切なことは筋力トレーニングといっても種類があり、高強度の負荷をかけるもの、自重トレーニングといわれる自分の体重をつかっておこなう運動、ウォーキングやエアロバイクなど時間をかけて行う有酸素運動などがあり、自分の目的によって行う運動は違います。(例えば痩せたかと思つてウォーキングだけを行ってもなかなか痩せません。)

大切なことは正しい運動を継続することです。ある程度の負荷で運動するときには週に2、3回、軽い負荷で運動をするときは毎日することをおすすめします。

なんとなく体操をするよりも「知識」を得ておこなひましょう。わからないことは質問して下さいね。元気に生活を続けるためには筋力トレーニングは必要不可欠といっても過言ではない大切なことです。皆さんの生活が少しでも良いものになるように一緒に頑張つて行きましょう!!

ヒートショックといわれる急激な温度の変化にご注意ください。入浴中に亡くなる方は年間に14,000人もおられその多くはヒートショックが原因とされています。

暖かい部屋から寒いトイレや風呂場の脱衣所へ移動すると血管が縮み血圧が上がります。血圧の変動は心臓に負担をかけ脳卒中等のリスクを高めます。トイレや脱衣所を温めたり、早めの入浴を心掛け、寒くなる時期を安全にお過ごしください。

### 日本語なのに通じない？施設であった今どきの若者と高齢者の会話の実態

ある施設の管理者が実際に利用者からされた質問で、「逆に「ヤバイ」「ガチで」などがあるといます。「逆に」は単体なら意味はわかりませんが、「逆にアリです」「逆に掃除しておきましょうか」と若者が使うため理解がしにくいとのこと。(実際は逆でもなんでもありません)

「心臓がやばたにえん」というスタッフもおり何が何だかわかりません。それ以外にも、スタッフが利用者から物を貰うことは禁止ですが、利用者「お菓子あげる」と言った際に「大丈夫です」と言われ、いるかいらないかどちらかわからないとのこと。みなさんは若者言葉でわからないものはありますか？

すこやかリハビリセンター  
https://s-riha.jp

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝