

ジョイント

J O I N T

平成18年1月31日 vol.47

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会
ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

転ばぬ先の杖

『転ばぬ先の杖』とは、「前もって用心していれば、失敗することがない」というたとえです。ヒトの頭も体も元気なうちから用心する、つまり「予防すること」が大切です。今回は、予防をテーマにした特集です。「体力低下の予防」、「認知症の予防」、「肥満の予防」についてお話しします。また、「ケガの予防とリハビリ」と題して開かれた健康教室の様子と、講演していただいた若森真樹氏の予防に関するお話も紹介しています。家の中で何の道具も使わずに、簡単に出来る体操を掲載していますので、ぜひ実際に体操をして体の衰えの予防に努めてください。

体力低下の予防

- ① 太ももの筋肉
- ② おなかの筋肉
- ③ 口の周りの筋肉

体力が落ちてしまわないようにこの3つの筋肉を意識して動かしましょう。それによってからだの細胞が活性化さ

れ、ストレス発散、ボケ防止に役立ちます。それでは家庭で簡単にできる運動を紹介します。

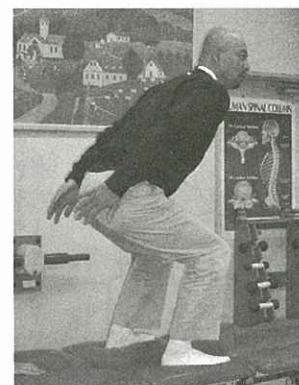
① 太ももの筋肉を鍛える

椅子に深く腰掛け、太ももとすねがなるべく水平になるまで五秒間くらいかけてゆっくりと片足を上げていきます。できるだけ膝をピンと伸ばします。五秒間くらいかけてゆっくりと足を下ろします。左右とも十回ずつ行います。



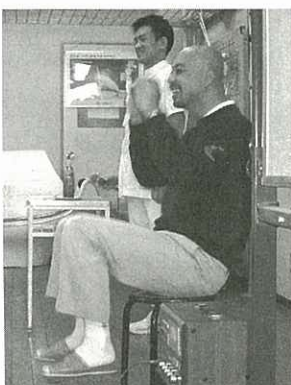
立って運動ができる人はスクワットをしてみましょう。足を肩幅より少し広めに開き、つま先は外側に向けます。両手を前に伸ばし、お尻をまっすぐ下ろします。その姿を若森真樹氏は『ブリけつ(ぶりっ

としたおしり)』と言ってました。不安な人は、何かにつかまって安全に行ってください。



② おなかの筋肉を鍛える。

口から大きく息を吐きます。その時一緒におなかも引っこめます。また、椅子に座って、片方の足を床から持ち上げます。出来る人は両足をいちどに持ち上げます。



*運動中は、数を数えながら行うなど、息を止めないように注意しましょう。

③口の周りの筋肉を鍛える。
口を大きく開けたり、横に開いたり口をいろんな形に動かしましょう。ガムをかむのも一つの方法です。また、大きな声で笑ったり、おしゃべりすると、おなかの力も一緒に鍛えることが出来ます。

認知症の予防

認知症とは

誰でも年をとると、身体の老化とともに脳にも老化現象が見られます。脳では特に記憶力に変化が生じてきます。その結果、物をどこかに置き忘れたり、人の名前がなかなか思い出せなくなったりします。

ぼけないための体操

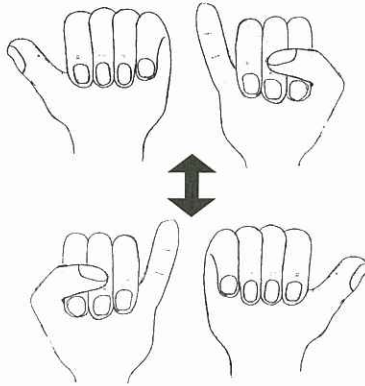
手の指、足の指を動かしたり、自分の動きを調節する体操は、脳が刺激されてぼけ防止になります。ぼけないための体操をいくつか紹介します。

①胸の前で両手ともグーを作ります。左右交互に腕を伸ばします。その時伸ばしたほう

の手はパーを胸の前の手はグーを作ります。



②右手の親指と左手の小指、右手の小指と左手の親指を交互に立てます。

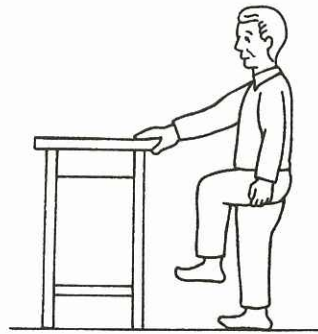


③足の裏でボールをコロコロ転がします。
④足の指でグーチョキパーを作ります。



⑤バランス練習

足の裏にはたくさんのつばがあります。足を床にしつかりつけて立つだけでもボケを防止する効果があります。出来る人は片脚立ちにも挑戦してみましょう。



肥満の予防

肥満とは

肥満とは、体脂肪が過剰に蓄えられた状態を言います。しかし、体脂肪は、少なければ少ないほどよいと言うわけではありません。体脂肪は、①エネルギーの倉庫として②保温・断熱効果③クッション効果の働きがあります。つまり、体に適量の体脂肪がある

ことが生きていくためには必要です。

肥満の原因として、ホルモン異常による肥満もまれにありますが、日常よく見られる肥満は、食べ過ぎと運動不足の生活習慣から起こります。一日に体を動かして使う消費カロリーよりも、食べて摂る摂取カロリーが多くなると、その余った分が脂肪として体に蓄積されます。内臓に多量の脂肪が蓄積すれば内臓を圧迫したり、正常な働きができなくなり、高血圧、狭心症、心筋梗塞、呼吸器疾患、糖尿病、痛風、脂肪肝、胆石症(コレステロール結石)、高脂血症などの生活習慣病を引き起こします。



食事のポイント

- ① 買い物は満腹のときに
空腹だといふ余計な食材まで買ってしまいます。買い物リストを作り満腹のときに買い物をしましょう。
- ② 一度に多く食べない
食事回数が減ると、体が自然と次の食事までの栄養を蓄えるようになります。朝・昼・夜、三回きちんと食べる習慣を身につけましょう。また、良く噛まずに食事をすると、脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。良く噛むことで、少量でも満腹感が得られます。一口三十回噛むことを目標にしてください。
- ③ 決まった時間に食事を
食事と食事の間が極端に開いてしまうと、一食の食量が増えたり、間食してしまったり、かえって多くのカロリーを摂取することにもなります。
- ④ 無駄食いをしない
食事と食事の間におやつを食べたり、もつたないからと言って残り物を食べたりするとカロリーオーバーになります。
- ⑤ 盛り付けは、一人前ずつ
大皿に盛り付けたおかずを好きなだけとって食べると、自分がどれだけ食べたかわからなくなってしまう、「食べ過ぎ」の原因になります。1人前ずつ器に分けて食事を出して、食べ過ぎの原因を取り除きましょう。
- ⑥ 外食はなるべく避ける
食材や、カロリー量を書いたメニューも増えてはいますが、外食するとどうしてもカロリーオーバーになりがちです。外食をするときは、野菜中心のメニューを選ぶようにしましょう。
- ⑦ アルコールを飲みすぎない
適量のアルコールは気持ちりをリラックスさせ、食欲を増進する働きがあります。しかし、アルコールは高カロリーの上に、飲むことで自制心がゆるみ、食べたり、飲んだりする量が増えてしまうことがよくあります。
- ⑧ 食物繊維を取る
食物繊維は、胃で溶けず腸

まで届く為、腸の中を掃除し便通をよくしてくれます。

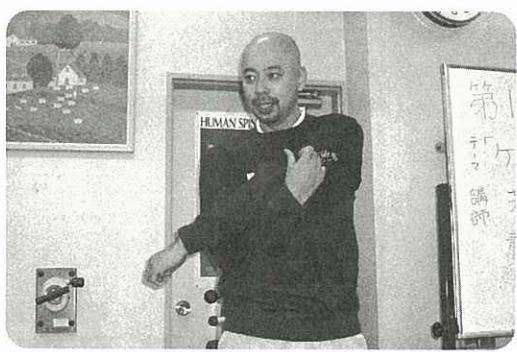
肥満を予防する運動

運動には、ウォーキングや、ジョギング、ダンスや水泳など運動中に呼吸をしながら行うもの（有酸素運動）と、百メートル走のようにほとんど呼吸しないで行うもの（無酸素運動）があります。肥満を予防するのに効果的な運動は有酸素運動です。「いつでも・どこでも・誰にでもできて、無理なく、楽しく、長く続けられる」のが理想的です。ウォーキングは、最もライフスタイルに取り込みやすくお勧めです。



健康教室の様子

特別講師として若森真樹氏をお迎えし「ケガの予防とリハビリ」をテーマに開かれた健康教室の様子です。今回紹介した体操のほかに、体の柔軟性を高めるストレッチなども行いました。一緒に体を動かしたり、参加した方から大好評でした。



肩のストレッチ①



みんなで体操にチャレンジ!



肩のストレッチ②

若森真樹氏プロフィール

若森 真樹(わかもり まき)

昭和三十五年生まれ

(医)貴島会 ダイナミックスポーツ医学研究所トレーナー。

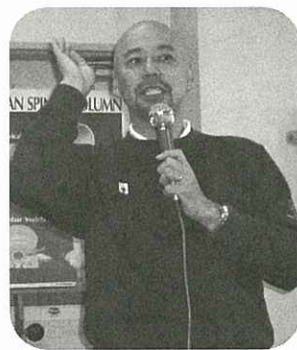
健康運動指導士。

膝痛、腰痛などの整形外科疾患に対しての指導経験あり。昨年度から全日本バレーボールチームトレーナーとしてチームに帯同。また大学や企業での講師としての経験や、公民館などに高齢者を対象に体



なかなか苦労してます…。

操の指導を行うなど幅広く活躍中。



豆知識

アメリカの大統領はなぜジョギングをするの?(健康教室より)

アメリカの大統領は、仕事に忙しい身でありながらジョギングを行っています。時間もないのにそうまでして走ろうとするのはなぜでしょうか。まず、ジョギングをすることで体中の血行がよくなり脳梗塞、心筋梗塞などの血管の病気を予防できます。また、体を動かすことで仕事のストレスを発散します。そして、脳が活性化されてボケの防止につながります。

更衣室を新設しました

第二リハビリ室に上がる階段の手前に更衣室を新設しました。着替え、コルセットの付け直しなど、ご自由にお使いください。



「健康教室」のお知らせ

● 次回の健康教室は2月21日(火)、13時30分から15時です。

● テーマは「寝たきりを防ぐ」です。

● たくさんのご参加をお待ちしております。