第３号
2023/1/10発行
ふくしま心のケアセンターいわき方部センター

かもめ通信

寒い季節の運動

ふたば出張所　菅野課長に「ちょっと良い話」をうかがいました。

寒い日が続く冬は、ついつい暖かいお部屋にこもって、体を動かさずに、一日を過ごしていませんか？運動不足は、体力の衰えや思わぬケガにつながるだけでなく、生活習慣病を引き起こす要因にもなります。今回は、ご家庭で簡単にできる運動をご紹介します。ぜひ毎日の習慣にして、冬の運動不足解消にお役立てください。

＊歩く（足踏み）

運動不足が気になっていても、外に出る機会があまりないという方は、お部屋の中での足踏み運動をお勧めします。背筋を伸ばし、脚を高く上げ、腕を大きく振ってその場で足踏みをするだけで、血行がよくなります。立って行うのが難しい場合は椅子に座ったままでも良いです。

＊ストレッチ

寒い時期に筋肉や関節をほぐすには、ストレッチが効果的です。気持ちよいと感じるところまでゆっくり体を伸ばしましょう。ストレッチ効果には、ケガの防止の他に、血行をよくして疲労回復や、リラックス効果も得られます。無理をせず、毎日続けられるようにご自分のペースで行うことが大切です。

＊運動時の水分補給

冬は空気が乾燥しやすく気づかない間に身体から水分が失われています。冬は汗をかく機会が少なくなり、水分不足を自覚しにくくなる為、こまめに水分補給を行いましょう。特に高齢者や、高血圧などの持病がある方は脱水を起こしやすいので、意識して水分摂取を行なうことが大切です。

＊冬の運動の注意点

冬は体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすく、心臓への負担が大きくなります。特に暖かい室内から寒い屋外へ移動した際には、血圧が上がりやすいので注意しましょう。また、寒いと筋肉も収縮して硬くなり、柔軟性が低下するため、ケガをしやすくなります。寒い時期は気温の変動が少ない屋内での運動をお勧めします。また、外へ出る時は朝晩の冷え込みの強い時は避けて、日中の陽が射す暖かい時間帯を選択しましょう。

活動報告①

~第1回復興公営住宅男性のためのサロン~

11/11（金）北好間団地集会場で、男性5名、女性9名の団地住民さんが参加して、**男性のためのサロン**を開催しました。

落語家山椒家小粒さんが高座に登場すると、会場の雰囲気が一瞬にして変わり、終始笑いと歓声で楽しい時間を過ごしました。追加の出し物は、**切り絵**の披露です。演目にあった「鶴」の他、「相馬野馬追」と「えびす講」を、笑いと噺を織り交ぜて短時間で仕上げた後に、じゃんけんで勝ち抜いた方にプレゼントがあり、思いがけないお土産を手にした参加者は大変喜ばれてお帰りになりました。

（大竹、矢吹、吉田）

当日はふくしま心のケアセンターの皆さんによる進行で盛り上がった後、山椒家小粒先生による落語と紙切りで会場が笑いの渦に包まれていました。住民の皆さんだけでなく、私も「笑って健康になれる1日」となりました。

（相双保福いわき出張所　遠藤保健師）

心のケアセンターさんの目的にみんぷくも賛同し、男性をターゲットとした企画内容を一緒に作り上げてきた。当日、参加者より「久しぶりに笑った」「楽しかった」の声を聞けて良かった。今回のサロンが、住民さんの交流の場を広げる良い機会となった。

（特定非営利活動法人みんぷく　藁谷、吉田）

活動報告②

下神白団地体力測定

12/6（火）復興公営住宅下神白団地にて、団地主催の健康相談・体力測定会が開催されました。相双保福いわき出張所と当センターは毎年お邪魔して、住民の皆さんから元気をもらって楽しい時間をご一緒しています。

今回は、一般社団法人**福島県理学療法士会副会長**の**齊藤隆先生**から「体力測定時の注意点」と「筋力低下予防のために役立つ、握力を鍛える運動」のお話がありました。握力が5kg減少するごとに、認知症発症リスクが男性16%、女性14%も増加すると言う米国の調査報告がありました。参加者は、握力低下と認知症発症の関係を真剣に聞いていました。今日教えてもらった手のグーパー運動と、肩のグルグル回し運動が握力アップに効果があると教わりました。私たちも今日から始めようと思います。

（村山、鈴木、吉田、大竹）

齊藤隆先生

【勤務先】　医療法人社団　秀友会
介護老人保健施設　**サンライフゆもと**

**しっかり脇を閉めて
ギューっと!!今年の
握力は増えたかな？
減ったかな？**

**片足立ち何秒出
来るかな？**

参加者の皆さんが、和気藹々と体力のバランスを確認し、体力維持に努めようと心がけてくださる姿に元気をいただきました。なんと言っても皆さんが集い談笑されることが何よりの健康の源と強く感じた日でした。ありがとうございました。

（相双保福いわき出張所所長　和田）

編集後記

**郡山から業務支援で来る部長や副部長から「いわきは暖かいねぇ～」と11月末ころから聞かれるようになりました。1年中過ごしやすいこの地で生活できる幸せを改めてかみしめています
今年もよろしくお願いします**

発行元
一般社団法人　福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター　いわき方部センター
〒970-8026
いわき市平字小太郎町4-1 いわき第一ビル4階北
TEL 0246-38-7461　Fax0246-38-7463