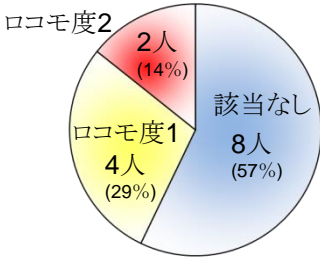




要介護要因の1つ「ロコモ」皆様の結果は？

昨年末に実施したロコモ度チェック(立ち上がりテスト、2ステップテスト)の結果を報告します

ロコモ度チェック割合



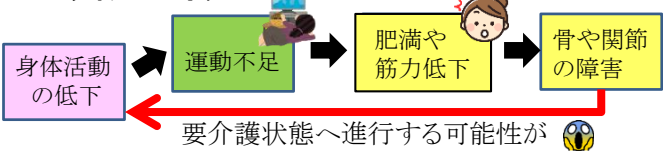
50代から70代の
男性5人、女性9人が参加

ロコモ度1
移動機能が低下し始めています。筋力やバランスが落ちているので、習慣的な運動が必要です

ロコモ度2
移動機能の低下が進行している状態です。自立した生活が出来なくなるリスクが高くなっています

ロコモ度2の該当者は、運動に取り組み始めたばかりの方でした。運動継続で予防改善の効果を期待！指導員もサポートしていきます。3月の測定で皆さんも確認しませんか？

ロコモティブスパイラル



ロコモチェックで、筋力・バランス力等を確認！

次回の実施期間:3月8日(火)~21日(日)
簡単な2つのテストで、筋力や柔軟性等を指標としたロコモ度が分かります。新たに**ロコモ度3**の指標も発信されています。気軽に参加下さい



再開！ミニレッスンで、整えるからシェイプアップまで

開始時間：朝 11:00～ 昼 13:30～ 16:00～
※予約時にお申込みください。先着5人まで



シンプルエアロ風景

他にもバラエティに富んだレッスンを開催中です。詳しくは、トレーニングルーム内の掲示物やチラシ等でご確認下さい

生活習慣病予防・改善月間

今年も2月は、生活習慣病予防改善月間として、皆様の健康づくりに役立てるために、身体活動量を把握するためのアンケートを実施します。体格指数(BMI)と身体活動の関係を確認したいと考えていますので、ご協力の程、宜しくお願いします。



11時開室日・閉室日のお知らせ

- 11時開室日(健康検査のため)
2月5日(金)~2月8日(月) ※ミニレッスンは、12時~施設への入場は、貴船神社側入口からお願いします
- 閉室日:2月11日(木)建国記念日
2月23日(火)天皇誕生日

〇〇へあと一歩

Vol.54 栄養

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は7つ(記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算)の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

「あれっ？買い物行ったのは昨日だっけ？」「いつもここに置いているのにどこへ持って行ったっけ？」など自身や身の回りの人の行動にちょっと疑問を感じたことはありませんか？こういったことが認知機能の低下を示す注意信号です。『認知症』の予備軍である軽度認知障害(MCI)は早期発見、早期対処することで認知症を重症化させることなく普通の生活を送ることが出来ます。身体活動量が低下しやすい40歳を過ぎると認知機能の低下が顕著になる方も増えてきますので、楽しく取り組める内に早めに脳活をスタートしましょう！

やってみよう 「その場足踏み」、「ウォーキング」、「踏み台運動」、「スロージョギング®」等しながら行いましょう

五十音+数かぞえ(記憶、言語、判断、学習)

- ① 「あ・い・う・え・お」→「1・2・3・4・5」
→「か・き・く・け・こ」→「6・7・8・9・10」・・・「ん」
- ② 数字の時は手を叩きながら行ってみましょう
「あ・い・う・え・お」→「1・2・3・4・5」・・・「ん」
- ③ 慣れたら偶数の時だけ手を叩きましょう
「あ・い・う・え・お」→「1・2・3・4・5」・・・「ん」

ステップ+引き算(計算、思考、理解、判断)

- ① 「1・2・3・“100”」→「1・2・3・“97”」・・・「1・2・3・“1”」
と4歩目で引き算をします。(まずはその場)
 - ② 「1・2・③・“100”」の③歩目のステップを
替えましょう
- ③のステップ種類

 - ・足を横(前)に出す
 - ・足を横(前)に踏み出す
 - 腰を落としてスクワット
-
- 次の1歩目は反対足から始まります

噂の検証 ⑤8 アルツハイマー型認知症になりやすい生活習慣がある!?

「認知症予防といえば?」と質問すると「(記憶力や瞬時の判断が求められるゲームなどの)脳トレ!」という意見がでてきそうですが、もし認知症になりやすい生活行動・病気があるなら、それを改善・予防することが一番の近道と思いませんか? 今回はアルツハイマー型認知症(以下、アルツハイマー)と生活行動・病気を見ていきましょう!

○ アルツハイマーと関連している生活行動・病気は何だと思いますか?

糖尿病!



「聞いたことがあるよ!」

不活動!



「やっぱり身体は動かさない!」

うつ病!

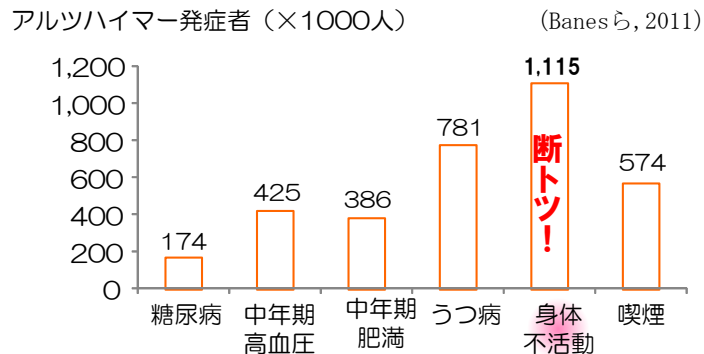


「フッフッフ…」
私だけは知っている…」

実は…どれも正解です! では、どれが一番アルツハイマーと関連していたと思いますか?

世界中の研究を分析した科学的根拠として信頼性が高いシステマティック・レビューという手法を用いた報告があります。

○ 断トツで身体不活動?



身体不活動が一番関連していました!

他の関連因子のある・なしに関わらず、身体不活動の人ほど、アルツハイマーを発症している人が断トツで多かったのです。

結論として、アルツハイマーを予防したいなら動くべし! 手始めに座位時間を減らしましょう!

今月の三分体操

ゴムチューブ ①体幹(背筋)+腕・肩周辺

強度はチューブの長さで調整しましょう。強度を上げたいときはチューブを短めに持ちます。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 O.T

1. 筋カトレーニング 反復5~10回、1~3セット

① うつ伏せになり、肩幅程度でチューブを持ちます。

② 上半身を床から浮かし、チューブを外側に引きます。



ゆっくり
上げる
5秒保持
戻す



2. ストレッチ体操

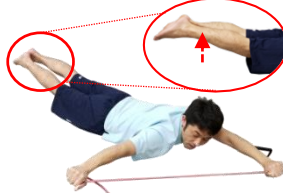
15~30秒保持



四つ這いから背中を丸め、背中と腰をストレッチします。

チャレンジ①②③! ②の姿勢のまま強度アップ(左右行なったら①に戻る)

① 外側にチューブを引く ② 肩の位置までチューブを引く ③ ② + 両足を床から浮かす



四つ這いから腕を前方へ伸ばし、肩と腕周辺をストレッチします。

強度 弱 ————— 強