

健診センターニュース

「ながら運動」を取り入れてみましょう

「ながら運動」は、運動が体によいとわかっていても、継続することが難しいと感じている方におすすめです。ふだん何気なくやっている生活動作にひと工夫加えるだけで、運動の習慣が身につきます。また、年齢とともにデュアルタスク(2つのことを同時に行うこと)も難しくなるため、頭を使いながら運動をすることで、脳を活性化し、認知症や転倒の予防にもつながります。人は朝起きて、歯磨き、着替え、食事、トイレ、通勤、買い物、掃除、洗濯、入浴など、就寝するまで様々な生活動作(=運動)をしています。まずはこの活動量を減らさないようにすることが大切です。生活動作にこんな運動を加えてみてはいかがでしょうか？

①バランスの能力をつける「片脚立ち」

②下肢筋力をつける「お尻引きハーフスクワット」

左足、右足で1分間、1日3回を目標に！

姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

床に足がつかない程度に片足を上げます。

前傾姿勢になり、バランスをとってください。手が前に出てもかまいません。

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。おしりを後ろに引くように身体を沈めます。

深呼吸するペースで5~10回繰り返します。1日2~3回行いましょう。

膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう。

③ふくらはぎの筋力をつける「かかと上げーつま先上げ」

④下肢の柔軟性・バランス・筋力をつける「フロントランジ」

立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう。

両足で立った状態で踵を上げて...

ゆっくり踵をおろします。

腰に両手をつけて両脚で立ちます。

足をゆっくり大きく前に踏み出します。

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます。

踏み出した脚を元に戻します。

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻します。

踏み出して腰を下げる前の姿勢

例えば、「歯磨き」では②と③、「テレビ」では①と④など、ふだんの生活動作として無理なく続けられるように工夫してみましょう。

1日のスタートは朝ごはんから!!

朝食を食べない人の割合は年々増えており、20~30代の男性で朝食を食べない人の割合は約30%。小・中学生の頃から朝食を摂らない習慣になっている若者が多いようです。

午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、だるさや疲労を感じることはありませんか？脳のエネルギー源はブドウ糖なので、朝食を摂らないと体温や脳の温度が上がらず、エネルギー不足や生活習慣病のリスクを高めることになります。朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわかないという人は、生活時間を見直すことから始めましょう。食欲がわかない人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめです。何も食べていないという人も、まずは乳製品、果物、

野菜ジュースなど食べやすいものから摂ってみましょう。時間のない人は、前日の食事をとり分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、簡単に摂れるものを用意しておくとういでしょう。

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月~金 8:30~17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

