2022年7月1日発行
№63

あいフィットネスサロンさくら

あい・さくら通信

社会医療法人河北医療財団　多摩事業部　あいフィットネスサロンさくら
〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘１階　☎042-311-5445 📠042-311-5449

さくらの部屋

今回は2019年11月よりさくらを利用している**加藤洋一様**にインタビューをしました。

◆さくらを利用しての感想はどうですか？

病気を患い入院し、退院後は歩く時に杖を使用していました。さくらの利用を始める頃には杖は必要なくなっていましたが、利用時に屋外歩行で近くの川沿いまで行った際に、リハビリの職員が付いてくれていて、歩いている姿を見て専門職から「大丈夫。」と声を掛けてくれた事が自信に繋がった。

◆利用開始時は週2回のご利用で現在は、週1回のご利用。帰りはご自分で帰られていますがいかがですか？

日常的に散歩をしていることもあり、私生活と照らしても丁度良いと思う。帰りに自分で帰るのは、最寄りのバス停から歩くことも運動の機会になっているので良いと思う。

◆さくらの魅力は？

自転車（エルゴ）がとても好き。利用時と比べ、10分漕いでも疲れなくなった。一つ一つの運動も有意義だけど、運動以外にもボッチャをやったり楽しく過ごしている。定期的に行っている体力測定は、結果を妻とも確認でき良い機会となっている。

今年の夏は、軽井沢や北海道旅行も考えているそうです。さくら内外での活動にいつも前向きに取り組まれている加藤さんを今後も応援していきたいと思います。

今回はインタビューにご協力いただきありがとうございました。

（嶋田）

さくら体験会のお知らせ

7月23日（土）
10：00～11：30

まださくらをご存知ない方にマシンやバランストレーニングを体験していただきます。ご興味ある方がいらしたら、ぜひご紹介ください!!

スタッフコラム

さくらスタッフの「**推し活**」を紹介します。

No.4 **末次麗**（作業療法士）

私の今のお気に入りは**ローズマリー（ハーブ）**です。

いつも皆さんとおしゃべりしているので、ご存じの方も多いと思いますが、ガーデニングの家庭菜園が大好きです。何故か？　理由①勿論、収穫できるから!!②必ず季節ごとに植え替えるから!!③自宅での役割ができ、やるべき仕事が常にできるから!!④成功も失敗も天候次第の運任せ。収穫は、自分の働き以上の成果！自然の力って素晴らしい！

とはいえ、そんな場所も時間も体力もないわ…という方にも取り入れて頂きたいのはハーブガーデン！　ハーブ植木鉢でも。ホームセンターに行くと必ずあるローズマリーはお勧めです。うちは地植えにして放置してたら、今や樹木に。通りがかりに足が葉にあたるだけでハーブの香りがフワッとします。料理に使うのは難しくても、そばにあるだけでハーブの香りを楽しむ生活が送れます。

お手軽でちょっと自然に触れる活動を取り入れてみるのはいかがでしょうか。手間暇はかけずに毎日ローズマリーの存在を確認しましょう！ちょっとやってみた方がいらしたら、さくらで話が聞けるの楽しみにしています。

ちょっと役立つ

ミニ講座

■筋トレについて

筋力は、筋肉に一定の負荷をかけることで維持・向上します。また高齢者でも適切な負荷の筋トレを継続することで、筋力増強の効果が得られるといわれています。

〈筋トレの効果〉

1. 筋力増強

適切な筋トレを行うことで筋増強の効果が得られます。身体を支える筋肉の筋力増強により姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができ、生活の質が向上します。

2. 骨格筋の増加

筋トレにより、筋肉が太くなり、筋肉量が増大します。筋肉量が増えることで身体を動かすためのエネルギー量の増加、基礎代謝の向上、血流の改善が期待できます。筋力増強とともに移動能力の向上、転倒予防、生活の質の向上を図ることもできます

3. 体脂肪の減少

ゆっくりと動作しながら行う筋トレの実施や、筋トレを先に実施してから有酸素運動を行うこと、速筋繊維を鍛えることのできるダンベルやマシーンを用いた筋トレを行うことによって体脂肪を燃焼しやすい身体の状態をつくることができます。

4. 生活習慣病の予防・改善

適切な負荷での筋トレを行うことで血圧や血管への良い影響が期待できること、食事と持久性トレーニングとの組み合わせでメタボリックシンドロームの改善が期待できることが示唆されています。

5. サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドロームの予防・改善

加齢に伴い筋肉が衰えるサルコペニア、加齢による虚弱によって介護が必要となるフレイル、運動器の疾患により日常生活に支障をきたすロコモティブシンドロームは、筋トレを行い、筋力の向上、筋肉量の増加を促すことが予防、改善に有効です。

6. 嚥下機能の維持・改善

食べ物や飲み物を飲み込むための筋力が低下すると食事量が低下し、栄養状態も悪くなります。また、誤嚥による肺炎などのリスクも高まります。筋トレにより、飲み込み(嚥下)に関わる筋力を鍛えることで嚥下機能を維持・改善できます。

7. 腰痛・膝痛の改善

筋トレによって筋力が向上し、筋肉量が増えることによって関節への負担が減り、腰痛や膝痛の軽減につながります。

加齢によって抗重力筋の筋力低下、筋肉量の減少がみられるため、体幹筋・膝を伸ばす筋肉・お尻周りの筋肉などの継続的な運動を行い、筋肉を強く大きくすることが有効とされます。個別の筋肉の筋トレに加えて、日常的にウォーキングを行うことや、活動的な生活を送り、鍛えた筋肉を使い続けることも重要です。

※抗重力筋…重力に対して姿勢を保つために働く筋肉のこと

参考：健康長寿ネット

（理学療法士　細井）

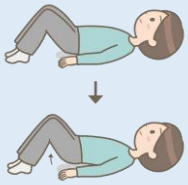
【寝ながらできる筋トレ】

1. 腹筋

・両膝を立てて胸の前で手をクロスした状態で体を起こす
・体を起こしたまま10秒保持を5回～10回

2. お尻あげ

・両膝を立てた状態からお尻を上げる
・お尻を上げた状態のまま10秒保持を5～10回



【座ってできる筋トレ】

1. 膝伸ばし

背もたれから背中を離し、胸の前で手を組んだ状態で膝を伸ばす(片足ずつでも両足同時でもOK)
膝を伸ばしたまま10秒保持を5～10回

【立ってできる筋トレ】

1. スクワット

肩幅に脚をひらき、お尻を落とすように膝をまげる
膝を曲げたまま10秒保持を5～10回

2. 爪先立ち

肩幅に脚を開き、真上に上がるように爪先立ちをする
つま先立ちのまま10秒保持を5～10回