

衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会

平成 30 年 2 月号

担当事業所ホームヘルプステーションこすもす

2月9日から始まりました冬季オリンピック平昌大会も2月25日に閉会式を迎えました。日本選手の活躍が素晴らしく毎日速報で日本人選手のメダルにワクワクし感動しました！そして、いよいよ次はパラリンピックが3月9日から始まります。3月18日までの十日間きっと大きな感動をもらえる大会になると思っています!!頑張れニッポン!!!



オリンピックにちなんで運動についてのお話しです。心身ともに健康に保つには食べる事・身体を適度に動かす事が大切です。

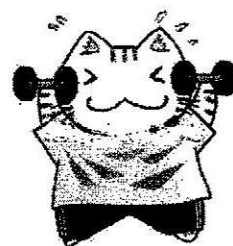
運動には3つのタイプがあります。それぞれのメリット・デメリットを知った上で運動をする事が大切です。

- ① 有酸素運動…酸素を消費して脂肪や糖質を燃焼させそれをエネルギー源とする運動です。低～中強度くらいの運動強度で長時間継続が出来ます。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクス等で比較的すぐに始める事が出来、普段の生活に取り入れやすいのが魅力です。運動強度が低い場合、運動を継続するために脂肪が主なエネルギー源となり体脂肪燃焼が期待出来ます。肥満や生活習慣病予防や改善に効果が期待出来ます。また、有酸素運動では心拍数が徐々に上がり呼吸や血流が促進され呼吸器や循環器が鍛えられ心肺機能を高める効果が期待できます。一方で運動強度の低いウォーキング等は筋力アップや持久力アップにはつながりません。

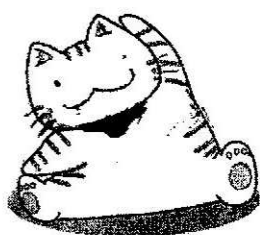


- ② レジスタンス運動（筋力トレーニング）…筋肉に抵抗（力）を加える動作を繰り返して筋肉を太く大きくすることで筋肉量の増加につながります。自重をいかしたスクワットや腕立て伏せ、腹筋、ダンベル、マシンを使ったトレーニングがあります。筋肉を増強することで基礎代謝量が増加し筋肉は血糖値の調節を行っているので血糖値を安定させます。筋肉量のある強い身体は

高齢での転倒や骨折、寝たきりになるリスクを低減します。一方、強度の高すぎるレジスタンス運動は呼吸を止めて行うと血圧の急上昇を招き高血圧の人は大きなリスクにつながります。強度設定は健康運動指導士等に相談するなど注意が必要です。



- ③ 柔軟運動（ストレッチ）…関節を曲げ伸ばしする事で身体の柔軟性を高めたり関節の可動域を広げる事を目的とする運動です。動的ストレッチと静的ストレッチの2つがあります。手首をほぐしたり関節の動きを良くするなど体を動かしながら柔軟性を高めていくものを動的ストレッチと言い運動前に行う事で筋肉の温度を上昇させウォーミングアップにつながります。運動後



には反動をつけず筋肉を伸ばしたまま静止する静的ストレッチを行うと良いでしょう。血流の流れを促進させ身体をクールダウンさせていきます。ストレッチを行うと筋肉をほぐし血流がよくなります。運動前に動的ストレッチを行うと運動中の怪我の予防パフォーマンスの向上、心理的な準備になります。一方、運動後の静的ストレッチでは自律神経のバランスをコントロールする副交感神経の働きが活発になります。体を動かしていても血圧や心拍数が下がり心身がリラックスします。疲労回復や筋肉痛の予防などの効果があり、就寝前やリラックスしたい時にもおすすめです!

上にあげた3大運動の効果を十分に引き出すには自分の体力や身体的環境、目指したい目的に合わせて各運動量を調整していきます。

「痩せたいから有酸素運動をがんばりたい!」と言う方は多いと思いますが、有酸素運動を長く行うには筋力も必要です。有酸素運動を効果的に継続する為にはレジスタンス運動と組み合わせるとよいでしょう。

日々暖かくなり運動しやすい季節になります3大運動を自分なりに組み合わせて無理の無い範囲で運動を日課にし、健康な日々を送りましょう!!

平成29年度年休取得率の目標は65%です

今年度も残りわずかとなりました!
お互いに支え、支え合って、
全員のかで目標を達成しましょう!