

元気はなまき！ 湯のまちだより

Vol.1 令和6年6月発行
花巻市健康福祉部長寿福祉課

湯のまちホット交流事業は、介護予防意識向上や健康増進を図ることを目的とした事業です。

運動習慣で健康寿命をのばそう せっかく温泉きたならウォーキングも！



引用：「高齢者に適したウォーキングとは」健康長寿ネット（公益財団法人長寿科学振興財団）
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/koureisha-walking.html>

- ・ご自身の体調に合わせて10～30分（途中で休憩を入れても結構です）
- ・複数で行う場合は会話を楽しみながら、1人で行う場合も計算や、しりとり、言葉の連想など脳を働かせると認知症予防の効果が高まります
- ・水分補給をしっかりと行いましょう
- ・爽快感や、楽しいと感じることが重要です

筋肉や骨を強くするために 元気なうちから 毎日の食習慣の見直しを

食事 いろいろな食品をまんべんなく食べましょう

毎日食べたい10食品群

さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ ぎゅうにゅう	や やさい
か かいそう	い いも	た たまご	だ だいず	く くだもの

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」

ウォーキングなどの、少し息が早くなる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の強さの運動を有酸素運動といいます。

有酸素運動は、体力や筋力をアップしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、腰痛予防や生活習慣病予防、認知症予防にはとても効果的な運動です。

温泉街の散策や、温泉の庭園をまわりながらのウォーキングも気持ちよさそうですね。



ひざの痛みがある場合は どうしたらいい？

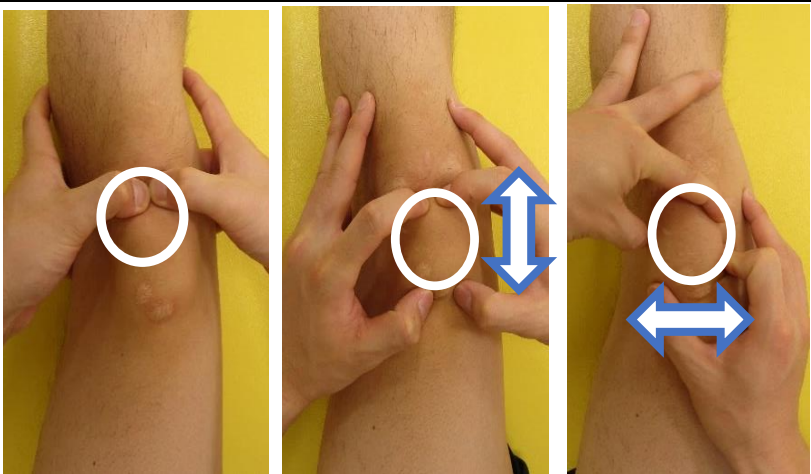
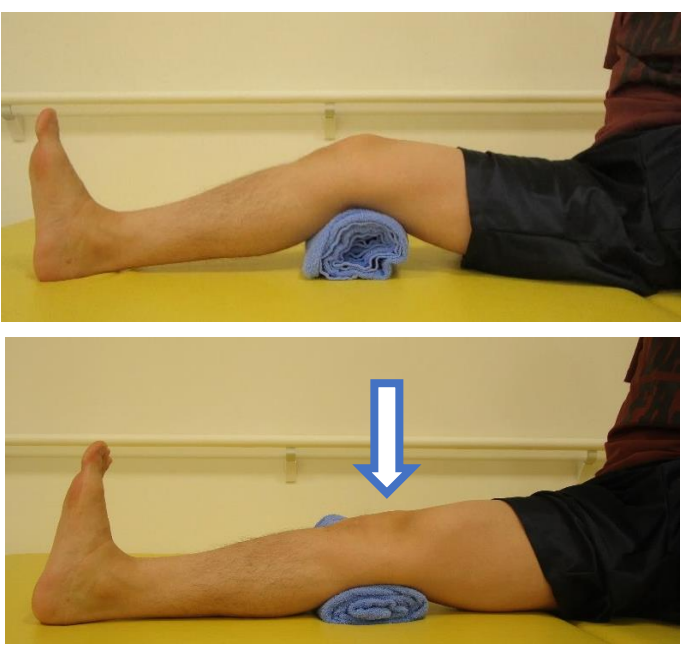
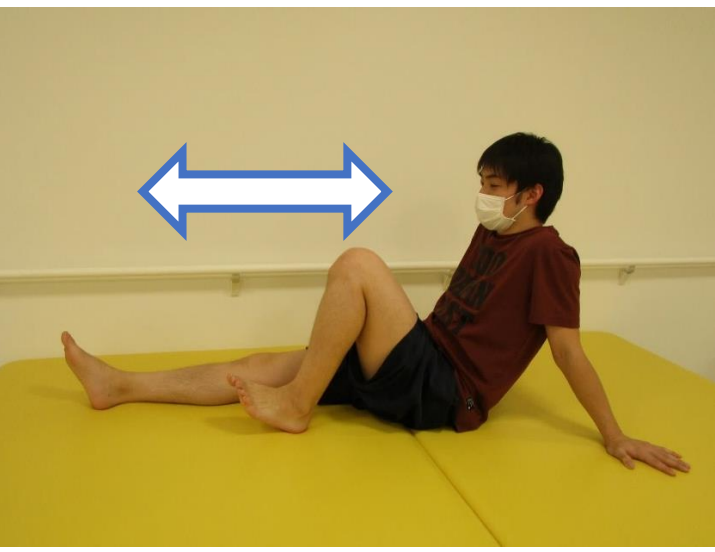
歩くことや、階段の上り下りがつらいと悩んでいる方は多くいらっしゃいます。ひざの痛みの多くは、ひざにかかる負荷によって筋肉・骨・軟骨・靱帯・関節包といった組織がいたむことで生じます。痛みが強い場合は、医師に相談してみることをおすすめします。

ひざの関節まわりの運動やマッサージで、痛みを予防することもできますので、ご自身でも少しずつ取り組んでみてはいかがでしょうか。

裏面で体操をご紹介します。

😊床でのストレッチ・体操（初級編）😊

◎膝関節痛の予防・改善

チェック ☑	トレーニングの様子	方法	目的
☐ 膝のマッサージ		①膝蓋骨（膝のお皿）周りをほぐす ②膝蓋骨（膝のお皿）を上下左右に動かす	・膝関節痛の予防 ・膝蓋骨周囲、膝関節の柔軟性向上 ・膝のむくみ改善
☐ タオルつぶし		①丸めたタオルを膝の裏に置く ②タオルを膝の裏でつぶす ※つま先は天井に向ける	・膝関節痛の予防 ・膝関節の柔軟性向上 ・膝関節の筋力向上
☐ 膝の曲げ伸ばし		①かかとを滑らせながら、片膝を曲げる ②膝を伸ばす ※膝が倒れないように、まっすぐ動かす	・膝関節痛の予防 ・膝、股関節の柔軟性向上 ・膝、股関節の筋力向上 ・転倒予防