

介護予防で

シリーズ 2

はっらっ生活

●運動器編

体を動かさないでいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなってしまいます。(廃用症候群)やがて、「寝たきり」になってしまうこともあります。



★以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

1	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか？	はい	いいえ
2	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	はい	いいえ
3	15分くらい続けて歩いていますか？	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがありますか？	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか？	はい	いいえ

※色がついた部分に回答が3つ以上あった場合は、運動器の機能低下の恐れがあります

高齢期の運動

ウォーキング

+

筋力トレーニング

ウォーキングなどの有酸素運動は、心臓や肺の機能を向上させます。しかし、歩くだけでは、筋力の向上は難しいため、筋肉に負荷をかける筋力トレーニングを合わせて行いましょう。

★まずはストレッチを行いましょう。息を止めずに、反動をつけず、ゆっくり行うことがポイントです！

1 もも上げ



2 ひざ伸ばし



3 後ろけりだし

腰や背中をそらせないよう、注意



4 スクワット

つま先とひざの向く方向が同じであるように。また、つま先よりひざが前に出ないように注意



※10回を1セットとし、週2回ほどから始めましょう
※使っている筋肉を意識して行くと効果的です
※息を止めないように行いましょう
※運動中は、小まめに水分を補給しましょう

問 保険課 内線 509

Bom Dia

シリーズ

考えよう。共生時代 ②5

「距離感覚」

600 kmは遠い？ 近い？

ブラジルで「土曜日にちよつと買い物してくる」と言うとき、行き先は600 km以上離れている隣国、たということがあります。

金曜日に仕事を終え、夜行バスで10時間以上の道のり。土曜日の朝、隣国へ到着後、一日買い物を楽しみ、夕方に再び夜行バスで帰路につき、日曜日の早朝、家へ帰る。隣国から同等の距離に住む人なら、定期的に「国外」へ買い物に行く人は少なくありません。

皆さんには、意外に思われる話かもしれませんが、日本の何十倍の国土を持つ外国の人にとっては、ごく普通です。同じ距離でも、距離感覚は違います。

例えば、ブラジルの場合、日本の約23倍の面積があり、600 km走行しても、同じ州から出ることはなく、地図で見ても遠いイメージはありません。しかし、日本で600 km走行すると、数県をまたぎ、とても遠いイメージがあります。

日本人、外国人がそれぞれの母国の感覚で物事を考えると、相手は「おかしい話」をしていることになりかねません。お互いが相手の立場に立ち、物事を見る角度を変えることによって、新たな発見ができ、総合的な理解が深まるのではないのでしょうか。「多文化共生社会」を実現するのにも重要なポイントではないでしょうか。

(文責 大里)