



令和3年6月
第197号

かけはし

ケアハウスあじさい園

URL: <http://www.ajisaien.or.jp/>

江戸時代の貝原益軒の養生訓に「二所に久しく安座すべからず。是、養生の要なり」とあります。

健康のため、一ヶ所にずっと座り続けずにこまめに動きましょ
う。と。5月1日現在、新型コロナウイルスの感染者数は全世界
で1億5200万人を越え、新規感染者数も一日70万人。日本
においても感染者数59万人になっています。

このような状況の中、以前よりも座り続ける時間は増えている
ように思います。長期間の座位は立位にくらべ腰椎にかかる負担
は1・5倍、背中を丸めると、その負担は2倍、腰痛のリスクが
増えます。イスに座るときは背もたれによりかからず、姿勢を正
して座骨で体幹を支えるのが良いですが、この姿勢は長く続きま
せん。こまめに立ち上がり、かかとの上げ下げ、体幹を左右に回
旋、スクワットなどストレッチをしましょう。

ウォーキングも気分の向上、不安の解消、抑うつへの軽減に役立
つと言われます。運動時に骨格筋から分泌されるマイオカインと
呼ばれる生理活性物質が全身の組織に良い影響を与えます。

運動時に筋肉で産生されている、カプテンBにより、海馬での
神経新生が促進され、認知症予防になります。筋肉のキヌレニン
アミノトランスフェラーゼが増え、神経毒性のあるキヌレニンを
無毒化することで、うつ病症状を軽減します。筋肉から分泌され
るイソシンというタンパク質により、太りにくい体質となり冷え
性予防になります。又、運動や姿勢は人の心理状態にも影響しま
す。人の心理状態が、身体の姿勢や運動と不可分のものとして、
あることは「身体性認知」と呼ばれます。胸をはって背筋をピン
と伸ばすと気持ちもひきまします。リズムカルな運動を行うと
楽しい気分になります。

子供たちが走ったり、ピョンピョンはねたりしている時の顔は
いかにも楽しそうです。時には私たちも子供の頃のように、スキ
ップしたり、おどったりして、自然な笑顔になりますように。

6月行事予定

- 6 (日) いどばた会
- 11 (金) 訪問理美容
- 24 (木) 食事会



日頃のお元気な様子!



新入居者様のご紹介

A 様 (91歳)
5/12 ご入居
皆様 よろしくお願ひ致します。



お誕生日おめでとうございます

B様 (93歳)

