



江戸時代の貝原益軒の養生訓に「一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じよう、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、腰痛のリスクが増します。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。筋肉のキヌシ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シニンを無毒化することで、うつ病症状を軽減します。筋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しまります。リズムカー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しょう。

端午の節句行事では、男性の方々と一緒に、五月人形を飾って、お祝いしました。廊下の壁を泳ぐ、こいのぼりを見上げ、「日本男児の象徴やなあ」とご自身やご子息の幼少時を懐かしまれました。

5/5 端午の節句



梅雨入りし、暑かったり、肌寒かったり、気候の変化が激しい日々が続きます。

貴重な晴れ間には、わずかな時間でも園庭で季節の草花に触れ、若葉の香りを感じてのびのびと気持ちよく過ごしましょう。

初夏の園庭散歩



6月行事予定

14日(月)喫茶 28日(月)喫茶

27日(日)お誕生日会



お知らせ

近隣府県緊急事態宣言の延長に伴い、当分の間緊急以外の面会を中止いたします。