



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しよう。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しょう。

4月22日に食事会で、春キャベツとタケノコを使った餃子作りを行いました。餃子の皮に餡を包むのは難しかったですが、色々な個性のある餃子が完成しま

5月14日 おやつパーティー 「彩りアイス」

器にアイスを盛り付け、様々なフルーツをトッピングしました。当日は気温も高く暑い丁度いいわと喜ばれていました。



天気の良い日に中庭のチューリップと一緒に撮りました。きれいに色々なチューリップが咲きました。

