

「運動習慣」を身につけよう！

だれもが健康に生きいきと生活したいものですが、生活習慣病による疾患や老化のために介護を受けながら生活する方、寝たきりになってしまう方もいらっしゃいます。介護が必要になる主な原因は「骨折・転倒」と「高齢による衰弱」です。しかし、要因となるこれらも「運動」をする事で予防できることが分かってきました。今回は「運動習慣」についてお話いたします。



運動をするに際して、「もう歳だから」ダメと諦めることはありません。九十歳を過ぎてからでも運動の効果は得られます。それでも「運動は大切」といって分かっていても、何から始めたらいいのかわからない...という声をよく聞きます。そこで力ギを握るのが「**運動習慣**」。「運動習慣」とは、「二回三十分以上の運動を週二回以上行い一年以上継続している」ことをさします。運動と聞いてスポーツや筋肉トレーニングを思いがちですが、それだけではなく、洗濯や掃除等の体を動かす家事、また徒歩でのお買い物も「運動習慣」に含まれるのです。

「運動習慣」ってなに？

生活習慣病予防に効果的な身体活動と運動...とは？

生活習慣病予防にはまず「運動」が大切。とくに、以下のポイントを踏まえた身体活動と運動が効果的であるといわれています。

- ・ 歩行と同等以上の身体活動を毎日 60 分以上行うこと
- ・ 65 歳以上の方は内容は問わず、身体活動を毎日 40 分以上行うこと
- ・ 身体活動のうち、息が弾み、汗をかく程度の運動を週に 60 分以上より多く行うこと

**毎日 60 分以上
そうじ・洗濯
徒歩で買い物
...など**

**週に
60 分以上
ラジオ体操や
ウォーキング
...など**

これはつまりどういう事なのか...？
具体例として、「徒歩で買い物や掃除などの身体活動を毎日60分以上行い、さらに、ウォーキングやラジオ体操第一などの運動を一週間で60分以上行う」といったスケジュールは生活習慣病予防に効果的な身体活動と運動です。

身体活動量が多くなることや、ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動を行うことで、エネルギーがたくさん消費され、内臓脂肪が燃焼されやすくなります。内臓の働きも活発となり、糖や脂質の代謝、血流や血管壁の伸縮性も改善され、肥満の予防・改善や、血糖値や脂質、血圧の状態の改善が図られます。

たとえば「掃除・洗濯を1時間以上、ストレッチまたは体操を10分以上」を1週間続ければクリアです！

効果的な運動習慣をつけるポイント

毎日の生活の中で以下のことを意識して行いましょう！

- ・ 普段から通勤や買い物、散歩時には積極的に歩くこと
- ・ 掃除や洗濯などの家事で身体を動かすこと
- ・ 歩く時は歩幅を大きくして早歩きをすること
- ・ ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行うこと
- ・ 仲間とスポーツを楽しむことなどを意識して行うこと
- ・ 今よりもプラス 10 分、活動的な生活を送ること



玄洋会グループの取り組み



**レッドコードエクササイズ
(デイサービスしんとみ)**
日常生活の中で必須な動作の訓練・筋トレを目的に行っております。



**ゲームリハ
(デイサービス拓勇)**
ゲーム要素を取り入れ気軽に運動に参加いただけるプログラムです。



**マシントレーニング
(リハビリデイ東町)**
歩行改善・筋力向上の目的のもと、お体に合わせたトレーニングを実施しております。

※写真は「レッグプレス」です

**高齢者サロン
(ふれんどビル)**
市民の方を対象としたレクを行っております。



デイサービスを利用することで、「運動する時間を作る」ことも大切なポイントです。玄洋会グループのデイサービスでは手軽にご参加頂ける「ゲームリハ」をはじめ、ご利用者様のお体に合わせた内容を、専門の機能訓練指導員が考案し、マシントレーニングやエクササイズなどを実施しているものもあります。

玄洋会グループ 高齢者サロン

市民の方を対象にしたサロンを下記会場・日程で開催しております。

- ふれんどビル (苫小牧駅南口すぐとなり)
- ・ 高齢者サロン (毎週火曜日)
- ・ ふれんどサロン (毎月第4水曜日)

白老高齢者複合施設

- ・ 白老サロン
- 「脳いきいき健康サロン」 (毎月第2水曜日)

また、その他の取り組みとして、地域の方を対象とした「高齢者サロン」「認知症サロン」を定期的に開催しております。「認知症予防のミニ講話」とあわせて、実際にプログラムで行われている「ふまねつと」や「ゲームリハ」などの体験も実施しております。