



やまびこだより

ホームページ: <http://www.kyoujukai.jp>

E-mail: asahien-h@ray.ocn.ne.jp



平成31年 冬号

今年こそは防ぎましょう！高齢者の敵ロコモ！

高齢期に足腰が衰えやすい大きな理由の1つは、高齢者特有の筋肉の減少があります。(サルコペニア：筋肉減少)。筋肉に刺激を与えなかったり、食事でタンパク質などが不足すると、筋肉量がどんどん減ってしまいます。足腰の筋力が弱まったり、ひざなどに異常があり、要介護の危険が高まった状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群：通称ロコモ)といいます。自分の望む生活を続けるためにも、足腰を鍛えてロコモを予防しましょう。

お家でやってみましょう！

足腰を鍛える体操

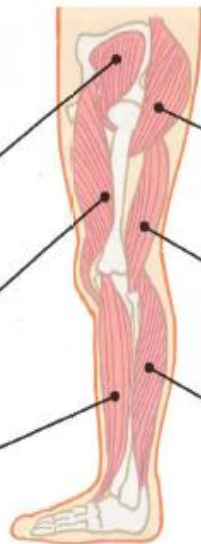
歩く、立つ、座るなど、活動の基本となるのが、下半身の筋肉(抗重力筋)です。これらを重点的に鍛えましょう。



中殿筋
(ちゅうでんきん)
脚を外に上げる

大腿四頭筋
(だいたいしとうきん)
ひざを伸ばす

前脛骨筋
(ぜんけいこつきん)
つま先を上げる



代表的な抗重力筋

大殿筋
(だいでんきん)
脚を後ろに上げる

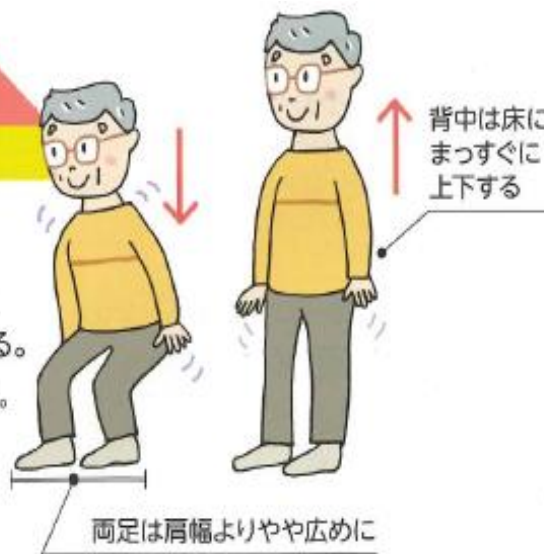
ハムストリングス
ひざを曲げる

下腿三頭筋
(かたいさんとうきん)
つま先を下げる
つま先立ち

1/4スクワット (ひざの曲げ伸ばし)

主に大殿筋、大腿四頭筋を鍛える

- 上体をまっすぐにしたまま、ゆっくりとひざを1/4ほど曲げて腰を落とす。
 - ゆっくりとひざを伸ばして元の位置に戻る。
 - ひざの頭がつま先より前に出ないようにする。
- ※転倒の不安のある人はイスの背などを支えにしましょう。



ひざの屈伸

主に大腿四頭筋を鍛える

- ゆっくりと片足をできるだけまっすぐ伸ばす。
 - ゆっくりと元の位置に戻す。
- ※ひざの下に巻いたタオルを入れるとやりやすくなります。



おしり上げ

主に大殿筋を鍛える

- 片脚を伸ばし、ゆっくりと足が床から10cm位上がるように腰を上げる。
- 数秒間その姿勢を維持する。
- ゆっくりと腰を下ろす。

脚だけでなく腰全体を上げる

ひざの屈曲

主にハムストリングスを鍛える

- 太ももはそのまま、ゆっくりと、ひざをできるだけ曲げる。
- ゆっくりと、足を元の位置に戻す。

背筋を伸ばし、つま先は正面を向く



イスやテーブルをつかんで行う

ひざだけを曲げる



足の横上げ

主に中殿筋を鍛える

- 両脚を少し開けてまっすぐ立つ。
- ひざが曲がらないようにゆっくりと脚を横に上げる。
- 数秒間その姿勢を保つ。
- ゆっくりと脚を下ろす。

イスやテーブルをつかんで行う

つま先立ち

主に下腿三頭筋を鍛える

- ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
 - ゆっくりとかかとを下ろす。
- ※筋力がついてきたら片脚で行ってみましょう。



脚を軽く開いて立つ

やってみよう!

ウォーキング(水中でも)・水泳・スクワット・家事を行う、階段を使う・車を使わないで歩く

「ずっと元気であるためのポイント」より引用

1つでもあると要注意!!

温泉で健康で元気な体を



寒い時に恋しくなる温泉。八代地域にもたくさん温泉がありますね。地域によっては泉質も違い様々な温泉が楽しめます。その温泉には体にいい理由がありますがご存知ですか？運動を終えた後に、さっぱり汗を流すなんていかがでしょうか♪

温泉が体にいい理由



温熱効果

温かいお湯（37～40℃）は副交感神経を刺激し、リラックスします。熱いお湯（42℃以上）は交感神経を刺激し、すっきりとリフレッシュします。

体が温まることで血行を促進し、新陳代謝が高まり、体内の老廃物の排出を促すので、疲労回復につながります。

水圧効果

温泉に入ると水圧によって天然のマッサージ効果を得られ、血流が良くなります。特に足には全血液の3分の1が集中しています。このポンプアップ作用により、リンパの流れも促進されてむくみやだるさの解消につながります。

浮力効果

温泉に入ると浮力が働き、体が軽くなり筋肉緊張がほぐれてリラックスします。

転地効果

日常を離れて気分転換することができます。五感を刺激することで、脳内ホルモンのバランスが整い、ストレス解消につながります。

薬理効果

温泉の泉質（成分）から得られるそれぞれの作用です。

源泉かけ流し

千丁健康温泉センター

（八代市公民館 旧パトリア千丁）

市民の健康保持増進を目的とした施設で、源泉そのまま加温してかけ流しています。

大浴場、サウナ、水風呂、うたせ湯があり、電気風呂、泡風呂も楽しめます。

また身障者用貸切風呂も備えています。（要予約）

☆☆☆ 営業時間 ☆☆☆

午前10時～午後9時（受付は午後8時30分まで）

☆☆☆ 休館日 ☆☆☆

月曜日（月曜日が祝祭日の場合はその翌日）

年末年始（12月30日～1月2日）



入浴時の注意点！



温泉の刺激は体によい効果をもたらすことが知られていますが、病気などで体が非常に弱っていたり、過敏になっていたりする場合はかえってマイナスに働くことがあります。全ての泉質に共通する禁忌症で、温泉入浴を控えた方がいいです。

こんな症状の時は控えて！

- 急性疾患（特に熱がある場合）
- 活動性の結核
- 悪性腫瘍
- 重い心臓病
- 呼吸不全
- 腎不全
- 出血性疾患
- 高度の貧血
- 病勢進行中の患者
- 妊娠中（特に初期と後期）
- 体調が悪い
- 食事の直前・直後（30分～1時間）
- 飲酒後
- 精神安定剤・睡眠剤などの服用後
- 気温が低い早朝・深夜



正しい温泉の入り方



- かけ湯をして浴槽に入りましょう。
- 入浴前後に水分補給をしましょう
- なるべくぬるいお湯にゆったり入りましょう。（温度は42℃まで）
- 入浴時間は10分以内
- 入浴後はゆっくり休みましょう



◎温泉の効能

泉質：ナトリウム・カルシウム
⇒ 塩化物泉



効能：神経痛、筋肉痛、運動麻痺、うちみ、くじき、痔疾、冷え症、慢性消化器病、病後回復、健康増進、切り傷、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病