

ひまわり通信 ◉ グルメデー ◉

手打ちそば

2024年 9月号

職人の御業をとくにご覧あれ!

日	月	火	水	木	金	土												
1日 休み	2日 将棋 全体レク	3日 書道 トランプ	4日 書道 トランプ	5日 将棋 トランプ 全体レク	6日 書道 トランプ	7日 トランプ												
8日 休み	9日 将棋	10日 グルメデー 書道 トランプ	11日 書道 トランプ 全体レク	12日 将棋 トランプ	13日 書道 トランプ	14日 トランプ 全体レク												
15日 休み	16日 将棋	17日 書道 トランプ 全体レク	18日 書道 トランプ	19日 将棋 トランプ	20日 書道 トランプ 全体レク	21日 トランプ												
22日 休み	23日 将棋 全体レク	24日 書道 トランプ	25日 書道 トランプ	26日 将棋 トランプ 全体レク	27日 書道 トランプ	28日 トランプ												
29日 休み	30日 将棋	曜日別定員空き状況 8/26 現在 定員 35名 <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>0</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>					月	火	水	木	金	土	2	4	3	5	0	5
月	火	水	木	金	土													
2	4	3	5	0	5													

暑さで体力も筋力も落ちちゃう危険が

残暑厳しい日が続いていますね。外に出るのを控えて、屋内で過ごす方も多いのではないのでしょうか。熱中症など心配ですので、喉が渇くまでにこまめに水分を取り、冷房を適切に使って十分に気をつけてください。

その一方でもう一つ心配なのが、自宅にこもって運動する機会が減ることによる、**体力や筋力の低下**です。予防するには、やはり運動をするのが一番！ということで、今回は「足腰を支える筋肉」をテーマに、自宅でもできる簡単なエクササイズをご紹介します😊

鍛えるべきは、スバリ「抗重力筋」

皆さん、「抗重力筋」ってご存知ですか？これは、名前の通り、地球の重力に抗して(反して)、姿勢を保つために常に働いている筋肉の総称を言います。背中の筋肉(広背筋・脊柱起立筋)・お腹の筋肉(腹直筋・腸腰筋)、下半身の筋肉(お尻・太もも・ふくらはぎの筋肉)たちです。その筋肉たちは、お互いに繋がり前後互いに伸び縮みしあって、身体を支えバランスをとっています。立っているだけ、座っているだけでも、常に抗重力筋のどれかが無意識に使われています。大きい筋肉ですが、この筋肉が衰えてしまうと、立位や歩行のバランスも悪くなり、転倒の原因にもなります。普段から意識して鍛えておくことも必要ですし、ひまわりの機能訓練の体操では、その筋肉を鍛える運動を必ず入れるようにしています。

それでは、その代表的な筋肉(今回は下半身の筋肉)と、自宅でもできる簡単な運動をご紹介します。回数は決めなくても、動かしたときに、ちょっと使っている筋肉がだるくなるまで、頑張ってみてくださいね。今、この筋肉を鍛えている、と意識して行うことがより大切です😊。



横から見た抗重力筋の図です。お腹の筋肉などは、姿勢を正し、腹式呼吸を意識して行うのも効果的です!

大臀筋…お尻全体についている筋肉です。前かがみの姿勢を取り続けると衰えやすく、歩行器を常に使用している方は要注意!

立位: 手すりやテーブルで体を支えながら、片足ずつ、膝を曲げて後ろに蹴ります。その時に、身体が前に倒れないように注意して、お尻の筋肉を使っていることを意識してみてください。



立位 大殿筋トレーニング



臥位 大殿筋トレーニング

臥位: 仰向けに寝て両膝を立てます。踵でしっかりと踏ん張りながらお尻をあげます。

どの運動も反動をつけずに、ゆっくりと行うことが重要です。腰など痛みがある場合は無理をしないでくださいね☆

ハムストリングス

太ももの後ろについている筋肉(半腱様筋・半膜様筋・大腿二頭筋)の総称です。

立位: 先ほどの大殿筋のトレーニングのように足を後ろに蹴りますが、今度は膝をのびしたまま後ろに蹴ります。腿の後ろの筋肉を意識して行います。



ハムストリングス トレーニング

下腿三頭筋

ふくらはぎの筋肉(腓腹筋の内側頭と外側頭・ヒラメ筋)の総称です。

立位: 踵上げ運動をします。その時に、膝の間にボールやタオルを挟んで落ちないように意識すると、その他の抗重力筋にもとても効果のある運動です。



下腿三頭筋トレーニング

大腿四頭筋…太ももの前についている筋肉(大腿直筋・内側広筋・中間広筋・外側広筋)の総称です。全身の筋肉の中で最も大きい筋肉です。

座位: つま先を手前に起こし膝をゆっくり伸ばして止める運動です。腿の前の筋肉が固くなることを確認しながら7秒程度止め、下ろす運動をします。



大腿四頭筋トレーニング

立位: 両足を肩幅に開き、膝を5秒かけてゆっくりと曲げ、5秒かけてゆっくりと伸ばし腰を落とします。このスクワット運動も下肢全体の筋肉を刺激でき、効果的な運動です。



スクワット

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階
 安佐南区西原九丁目8-22
 電話: 874-4085 FAX: 874-4093 管理者: 鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。
昼食付無料体験利用実施中!! ☆お気軽にお問合せください☆
 ☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆
「ふれあいセンター協同」で検索してみてください!