

通所リハだより8月

令和2年8月1日 発行
大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・高橋



【七夕に願いを込めて】

7月7日に、様々な願いが書かれた短冊を、利用者様と一緒に飾り付けました。

他にも、天の川をモチーフに貼り絵も制作し、季節の行事を楽しみました。

今年は新型コロナウイルスの関係で、夏祭り等の行事が中止になってしまいましたが、今後は3つの密を避けて、可能な限り、行事を開催したいと思っております。

行事の開催の時は、是非ご参加ください。



高齢者に有酸素運動がおすすめです！！

運動をはじめたいと思っているシニアにおすすめなのは、負荷が少ない有酸素運動です。有酸素運動を日常に取り入れることにはさまざまなメリットがあります。高齢者にとって特に大きなメリットが、以下の2つです。

① 高齢による機能低下の予防につながる

筋肉や骨の強化、肺活量の増加など、運動をすることで体の機能が全体的に改善することが期待できます。

有酸素運動は、負荷が少なく高齢者でもはじめやすいといった点から日課にしやすいことが大きなメリットです。無理に体を動かすことなく、**機能低下の予防に役立てる**ことができます。

介護予防にもなります。



② 生活習慣病の予防につながる

高血圧症や脂質異常症、動脈硬化症、糖尿病に罹患しやすくなる**生活習慣病の予防に役立つ**ためです。

生活習慣病の発症リスクを高める要因として挙げられるのが運動不足です。運動には機能面の改善だけでなく、血流の増加や血圧の正常化、糖尿病に関わるインスリン抵抗性の改善などの効果も期待できます。



<運動のメリット・デメリット>

「運動をしない」の利益と不利益		「運動習慣を持つ」の利益と不利益	
内的報酬	運動によってしんどくなることや怪我をすることがない	反応効果	健康で長生きできる
外的報酬	運動に当てる時間を自分のしたいことに使える	自己効力感	自分ではできるという自信。怠けたいという思いがよぎっても続けることができる。
重大さ	運動をしないと生活習慣病や死亡リスクが高まる	反応コスト	運動を継続することの大変さ、苦勞感
罹患性	運動をしないと生活習慣病の発症や健康寿命が縮まる可能性が高い		
恐怖	病気になりたくない、死にたくない		

<介護が必要になる原因は…>

