



つばさだより No.229  
2013年12月



つばさ薬局 多賀城店 ☎022(366)8001	吉川店 ☎0229(22)7010
長町店 ☎022(308)5711	泉店 ☎022(772)1571
船岡店 ☎0224(58)1065	若林店 ☎022(289)8777
中新田店 ☎0229(64)1888	松陽台店 ☎022(361)9444
松島店 ☎022(353)2990	こども店 ☎0229(31)2550
玉川店 ☎022(365)2838	

## 自宅でできる運動

日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、からだは丈夫になり、足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力が改善されます。それによって、日常生活の活動範囲が広がり、生活機能が高まります。

冬の時期は外で運動する機会が少なくなるので、自宅で気軽にできる運動を紹介します。



### 注意事項

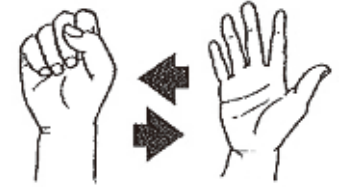
過度な運動はかえって健康を害することがあるので注意しましょう。運動前に血圧などの測定や体調管理も大切です。また、疾病を持っている方が運動を行う場合には医師の指導の下に行う必要がある場合もあるので確認しましょう。

### 脳を活性化 指先体操

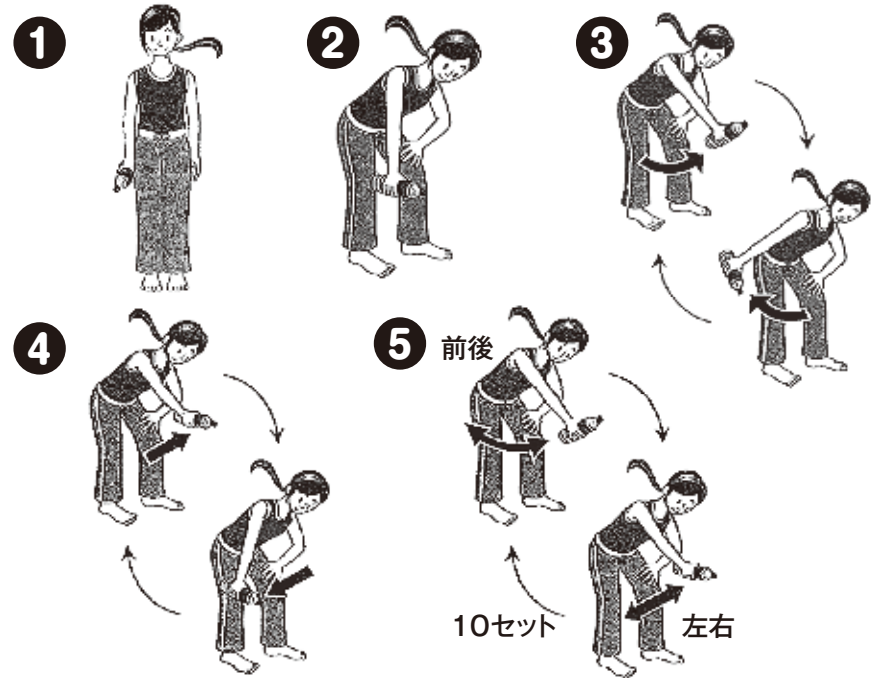
親指を手のひらの内側に入れて両手をギュッと握ります。両手を思いきり大きく開きます。次は、親指を手のひらの外側に出して、両手をギュッと握ります。これを1秒くらいの速さで、30秒間繰り返します。これができたら、左手の親指を外側、右手の親指を内側にして同様に両手をギュッと握り開きます。次に、左手の親指を内側、右手の親指を外側に行き交互に1秒くらいの速さで30秒間繰り返します。

グーパーの動きをすることで、エネルギーや酸素が全身や頭へよく送られるようになり頭がスッキリします。また、左右の親指の動きに変化をつけることは、左脳と右脳の使い分けになり、脳のトレーニングになります。

「握る」「離す」つまりジャンケンの「グー」「ぱー」を繰り返す運動です。



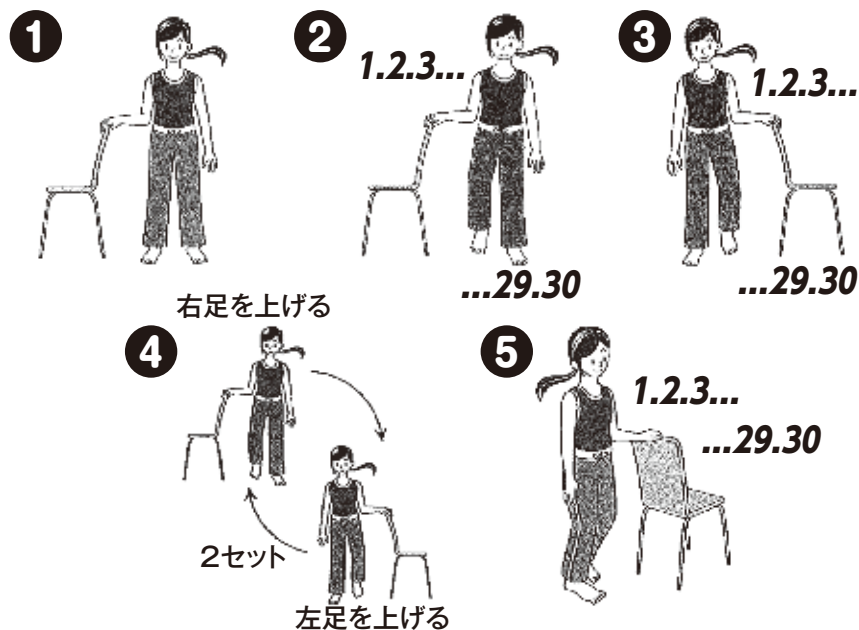
### 五十肩予防 振り子体操



- ① 0.5～1kgのダンベルや、水の入った500mlペットボトル等のおもりを用意します。右手でおもりを軽く握り、背筋を伸ばして立ちましょう。
- ② 左足を一步前に出し、左手で体を支えながら上体を前に倒します。机等に手をつき、体を支えてもいいでしょう。
- ③ ②の姿勢のまま、ひじを曲げず右腕を前後に2秒間振ります。
- ④ ③と同じように、右腕を左右に2秒間振ります。肩関節を支える筋肉と腱が伸びていることを意識しましょう。

- ⑤ ③前後に振る、④左右に振るを1セットとし、10セット繰り返します。おもりを左手に持ち替えて同様に行いましょう。入浴後等に、肩を温めてから行うとより効果的です。

## 転倒予防 片足立ち体操



- ① 足を肩幅に開きます。転倒を防ぐため、椅子の背もたれや机、壁等に軽く右手を添えて、体を安定させましょう。
- ② 右足を上げ、バランスをとります。片足立ちを30秒間維持しましょう。
- ③ ②と同様に、左足を上げ、30秒間バランスをとります。
- ④ ②、③を1セットとし、2セット繰り返します。体重を片足に乗せて負荷を与えることにより骨が強くなり、バランスも鍛えられます。
- ⑤ 支えている足の膝を少し曲げ、片足立ちを30秒間行ってみましょう。反対の足も同様に行いましょう。30秒間で慣れてきたら、1分間に挑戦しましょう。1分間片足立ちを行うことは、約53分間歩いたのと匹敵する筋力効果があります。特に冬場は運動が減りますので、このような運動で転倒を予防しましょう。

## ラジオ体操

### ラジオ体操の効果

- 有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟の要素を持っています。
- 数分の運動によって全身を動かし、ふだんの生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与えます。
- 筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができます。
- 骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待することができます。
- 継続することで、血圧や血糖値が下がった、坐骨神経痛やギックリ腰の症状が軽くなった、風邪をひきにくくなったという声があります。
- ラジオ体操は、じわじわと体のなかに染み込み、もとの健全な状態に戻す働きをします。決して即効性があるものではありません。

### 最後に

無理がない範囲で行い、日々の体の調子によって、運動量を調節しましょう。運動の習慣化に繋がるように、毎日続けることが大切です。鍛えられる部位を意識することも大切です。また、運動を楽しむことが重要です。運動による疲労が蓄積されないように十分な休養と栄養・水分摂取も行いましょう。

今回紹介した運動はほんの一部です。他にも様々な運動がありますので、体力に合わせて挑戦しましょう。

参考文献・資料：厚生労働省HP(e-ヘルスネット)、国立健康・栄養研究所HP  
 全国ラジオ体操連盟HP  
 医業ニュース「E N I F」2012.Vol21No.24/2013.Vol22No.8  
 坂総合病院 いちろうの会総会資料

### 1月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- |              |              |             |
|--------------|--------------|-------------|
| ● 7日(火)中新田店  | ● 10日(金)玉川店  | ● 15日(水)船岡店 |
| ● 20日(月)松陽台店 | ● 22日(水)多賀城店 | ● 24日(金)松島店 |
| ● 28日(火)古川店  | ● 30日(木)泉店   |             |