

やっばい
元気がよか!

貯筋運動で
いつまでも健康に

(執筆者)
地域包括支援センター
看護師 押領司 智美さん

※「貯筋」は福永哲夫さんの登録商標です
出典：鹿屋体育大学(2017)貯筋運動
マニュアル/福永哲夫監修(2006)貯
筋運動指導者マニュアル、保健同人
社/沢井史穂(2019)貯筋運動とは?
(公財)健康・体力づくり事業財団編
「貯筋運動」

私は、看護師として働きながら子育てに奮闘しています。「子ども達の前では、いつまでも強い自分でありたい」という想いで、筋力トレーニングをほぼ毎日していますが、無理をすると続かないの

で回数を加減することもあります。大切なのは継続することです。継続すると「貯筋」ができ、転倒予防、骨折のリスクを減らすことができます。そこで、今日からできる「貯筋運動」をご紹介します。

ここに意識を集中!

おすすめ貯筋運動(横への脚上げ)

椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをつかんで、片方の脚を真横に上げます。片方8回で1セットです。



- ・上体が真っ直ぐ保てるまで上げる
- ※高く上げなくてもよい
- ・体が曲がらないようにお腹も意識
- ・つま先は真っ直ぐ前を向いたまま

貯筋運動には色々な種類があり、チラシを各地域包括支援センターに置いてあります。また、地域で行っている「貯筋ステーション」

もありますので、興味のある方は問合わせください。いつまでも健康で、自分の足で歩けるように、「貯筋運動」をやってみませんか?

福祉情報をお届けします
社協タイムズ

判断能力に応じたサポート
を提供します

認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な人に対して、安心した生活をサポートします。ご自分やご家族、近隣の人で、次のような不安や困りごとがあれば気軽に相談ください。

- ① 物の忘れにより通帳や印鑑をなくしてしまう
- ② 郵便物が届くが、どうしたらいいかわからない
- ③ 本人しか手続きできないが、認知症のため手続きできない

地域の集まりなどで制度の紹介を行う「出前講座」を実施しています。職員が無料で地域を訪問し、実際にあった事例を紹介しながら説明します。ぜひ利用ください。

●問=成年後見センターこばやし
Tel 23-5172

日常生活自立支援事業
(あんしんサポート)

福祉サービスの利用援助、書類等預かりサービス、日常的な金銭管理を行います。

ご本人と社会福祉協議会が契約して、地域で自立した生活ができるよう支援します。

成年後見制度

家庭裁判所に選任された「成年後見人等」が、本人に代わり契約などの法律行為を行ったり取り消したりすることができる制度です。

社会福祉協議会では、法人として「成年後見人等」に選任されることで、本人に代わり財産管理や手続きなどを行います。

元気の
知恵袋

フレイルの基準
と予防法

市立病院 理学療法士
川原 秀樹さん



「フレイル」は、健常から要介護へ移行する中間の段階です。具体的には、筋力が衰え、疲労しやすく、家に閉じこもりがちになるな

ど、加齢により生じやすい身体的・精神的衰え全般を指した言葉です。ある調査では4.6～9.5歳がフレイル高齢者だと報告されています。

身体的フレイル基準(3つ以上でフレイルと判断できます)

- ① 体重減少…… 半年ほどで2～3kg以上の体重が減少した
- ② 体が疲れやすい…… 何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる
- ③ 歩行速度の低下…… 1秒間に1歩以下の速さになった
- ④ 握力の低下…… 男性26kg、女性18kg以下である
- ⑤ 身体活動量の低下…… 定期的な運動、スポーツをしていない

予防には、日常に運動を取り入れ、歩く時間や距離を伸ばすなど、筋肉や体力をつけることが大切です。ただし、無理しないことがポイント。筋肉に抵抗をかけて繰り返し行うレジスタンス運動も有効で、運動の約1時間後にアミノ酸(肉や魚、乳製品など)を摂取することが

効果的です。治療中の慢性疾患(糖尿病や心臓病、呼吸器・整形外科疾患など)がある場合は、持病を悪化させないことが大切です。負担にならない持病のコントロール方法を教えてもらうなど、医師や栄養士、リハビリ専門職と連携し、楽しい生活を長く続けましょう。

小林市では、お酒に関する悩みを抱えている人が少なくありません。そのため、今回は「だれやめ通信」を掲載します。

寄稿いただいたのは、アルコール依存症の研究をされている(独法)国立病院機構肥前精神医療センターの福田貴博先生です。

お酒を正しく上手に楽しむ
だれやめ通信

第1回「今のお酒の量はどれくらい?」

食品には「カロリー」という共通の単位がありますが、同じようにお酒にも「ドリンク」という単位があります。これを覚えておくと、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かりやすくなります。

まずは、1ドリンク分減らす、休肝日を作るなど、できることから始めてみてください。

2ドリンク(適正量)の目安

ビール中ビン1本、日本酒1合弱、焼酎0.5合強のいずれか

4ドリンク以上

生活習慣病の危険が高まる

6ドリンク以上

多量飲酒に該当し、大げげや依存症の危険が高い

節度ある適度な飲酒量は、1日あたり2ドリンク以内(女性や高齢者は1ドリンク以内)ですが、普段6ドリンク以上の多量飲酒をしている人が、いきなり目指してもうまくいきません。

お酒の正しい情報を知り
上手につきあいましよう