



リハビリだより⑭



今回は、“筋力向上運動”についてお話致します。この言葉を聞いた事ある方、また計画書面上でみた事のある方がいるかもしれません。難しい言葉のようですが少しお勉強しましょう！！

健康管理、若返り法の解明が科学で進むに連れ、人々は老化をしなくなってきました。20年前の60歳の人と現代の60歳の人とでは、全く肉体的若さのレベルが異なります。平均寿命が飛躍的に伸びた訳ではありませんが、少なくとも平均的老化現象は年々解消されつつあります。

筋力向上運動の目的として、①スポーツの競技力向上 ②生活の質の向上 ③理想の体型づくり等があげられます。その中でも高齢者は②の生活の質の向上について、

- ・健康づくり（腰痛対策、姿勢の矯正、老化防止など→フィットネス）
- ・怪我、病後のリハビリテーション
- ・自立支援
- ・障害や怪我の予防

など、高齢者にとっても大切な意味をもちます。加齢により筋肉量は減少しますが、運動や筋力向上運動を行えば、この減衰量を減らすことができます。運動するにあたり、運動頻度や運動回数、運動負荷強度、運動反復回数の調整が必要です。アメニティリハビリ部では、その人その人に対して徒手(手による)抵抗で体の状態を確かめながら運動をしたり、ボールやゴムバンドを使って高負荷にならない運動を選らんで実施して頂いております。高齢者は、骨と骨の間のクッションとなっている部分（軟骨）が磨耗してきているので、動く範囲に気をつけたり、高負荷持ち上げる際に血圧が急激に上がらないように等注意すべき点があります。不明なことや気になることがあれば職員に聞きながら、安全に気をつけて健康的におこないましょう。

ブレイクタイム

現在、全国的にインフルエンザが流行しております。そこで一番、手軽で、基本的な予防である手洗いの正しい仕方を復習しておきたいと思えます。



(株)東海加工紙引用

以上のように指の隙間・親指も丁寧に洗うことを心がけて洗ってください。また洗い終わった後も、しっかりペーパータオルなどで手を拭いて乾燥させましょう。手洗いの他にも、うがいなども行い元気に過ごしていきましょう！