

藤久保 5 区・6 区

# ふくし新聞

第 38 号  
平成 30 年 2 月 1 日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## 《豆知識》 筋力トレーニングで

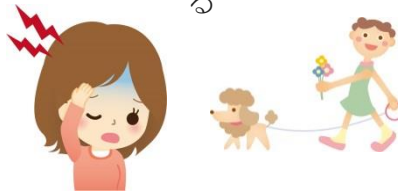
### 覚えておきたい事

高齢になり重いものが持てなくなったり、青信号で横断報道を渡り切れなくて危ない思いをして、筋力の低下を感じる方が多くいます。しかし、筋トレをすると、高齢者であっても減少した筋力を取り戻せることも広く知られるようになってきました。そこで、日頃、リハビリや体操に励まれている皆さんに、筋力トレーニングにおける注意点・豆知識などをまとめましたので、参考にしていただければと思います。

#### ①運動前の体調チェックを行います

特に、次のような事がある場合は、トレーニングはお休みした方が良くもありません。

- (1) 37度以上熱がある
- (2) 体がだるい
- (3) 睡眠不足
- (4) 節々が痛い
- (5) 下痢をしている
- (6) 頭痛・胸痛がある
- (7) 食欲がない
- (8) 疲れている
- (9) 動悸・息切れがある



#### ②下半身の筋トレから取り組んでいきましよう!!

歩く事は人間の基本動作です。また、下半身の筋肉は体の中の筋肉の約60%を占めるため、下半身の筋トレから始めるのは、基礎代謝や全身の筋肉量アップに効率の良いトレーニングになります。また、高齢者の方が気になる介

護が必要になる要因に『転倒による骨折』があります。

骨折、特に下半身の骨折は、完治するのに若い人でも1ヶ月程度はかかります。高齢になれば完治までの期間は更に長くなっていきます。1週間安静にするだけで、筋力は20%減少し、これが4週間(1ヶ月)だと4倍の約80%にもなってしまうとされています。



トレーニングに迷ったらとりあえず、高齢者に起こりやすい転倒予防に歩行練習、立ち座り動作、下半身の筋力トレーニングを頑張りましよう。

※身体能力に個人差がありますので詳しくは理学療法士まで!!!!

#### ③筋トレの効果を知ってやる気を高めましよう!!

★持久力アップ  
長い間筋肉を使っていける筋持久力が高まり、疲れにくくなります。

#### ★筋肉量アップ

基礎代謝が上がり、加齢に伴う筋肉減少による冷えなどが改善

されます。

#### ★脳力アップ

記憶力アップや認知症予防にも役立ちます。

#### ★骨密度アップ

筋トレ時に骨も刺激され強くなり、骨折しにくくなります。骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

#### ★関節の可動域が広がる

体の柔軟性を取り戻せます。日常動作が楽になり、転倒の予防にも効果的です。

#### ★交換神経・副交感神経のバランスが整う

ストレスの影響を受けにくくなり、気持ち前向きになる、よく眠れるなどの効果が期待できます。

#### ④続けることが筋力アップの秘訣です!!

自分の体力に合わせ無理をせず、週に2日程度でも構いません!筋トレを行う日を決めて続けていけば、筋トレをする事が当たり前になってきて、更に効果も実感でき、習慣として続けていけるようになるはずです。

# お誘いとお知らせ

平成30年2月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   |
|----|--|----|--|---|----|---|
|    |  |    |  | 1<br>いもっこ体操6区<br>9～12時<br>6区集会所<br>陽だまり<br>13～16時<br>6区集会所  | 2  | 3<br>将棋<br>9～15時<br>社協の家<br>囲碁<br>9～15時<br>保健センター |
| 4  | 5  | 6  | 7<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>2区集会所   | 8   | 9  | 10<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>社協の家                      |
| 11 | 12<br>いもっこ体操5区<br>10～11時半<br>5区第2集会所<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>藤久保公民館 | 13 | 14<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>2区集会所  | 15<br>いもっこ体操6区<br>9～12時<br>6区集会所<br>陽だまり<br>13～16時<br>6区集会所 | 16 | 17<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>社協の家                      |
| 18 | 19<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>竹間沢公民館                                   | 20 | 21<br>食事会<br>「ポピーの会」<br>11～15時<br>※昼食は12時から<br>社協の家<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>2区集会所 | 22  | 23 | 24<br>将棋・囲碁<br>9～16時<br>社協の家                      |
| 25 | 26   | 27 | 28   |   |    |   |



陽だまり  
3月1日(木)13～16時  
3月15日(木)13～16時  
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保6区  
3月1日(木)9～12時  
3月15日(木)9～12時  
藤久保6区集会所

食事会「ポピーの会」  
3月21日(水)11～15時  
社協の家  
※昼食は12時から

\*2月の予定\*



●食事会「ポピーの会」  
日時：毎月第3水曜日11～15時  
対象：藤久保5区・6区在住の65歳以上のお一人暮らしの方  
場所：社協の家  
参加費：400円  
お問合せ：社協 ☎2588-0122

●いもっこ体操 藤久保5区  
日時：毎月第2月曜日10～11時半  
場所：藤久保5区第2集会所  
お問合せ：地域包括支援センター  
☎2588-0019(代)

●いもっこ体操 藤久保6区  
日時：毎月第1・3木曜日9～12時  
場所：藤久保6区集会所  
お問合せ：瀧澤佐代子さん  
☎2588-0692

●陽だまり(パッチワーク)  
日時：毎月第1・3木曜日13～16時  
場所：藤久保6区集会所  
お問合せ：黒田和代さん  
☎2588-6244

●福祉将棋・囲碁の会  
お問合せ：社協 ☎2588-0122