

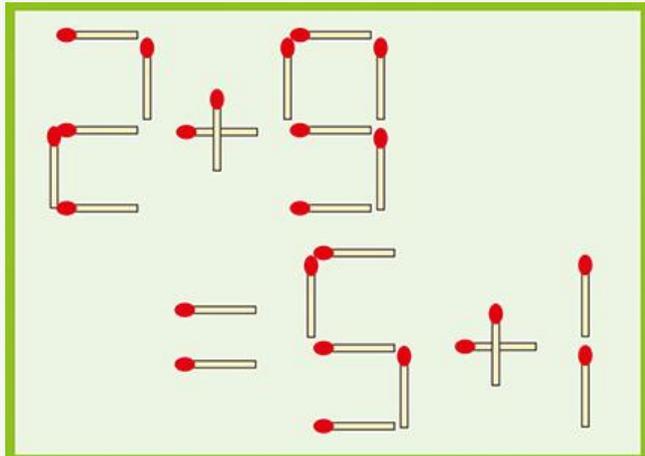


認知症予防に！

脳のトレーニングにチャレンジ！

Q マッチ棒パズル

図のようにマッチ棒で「 $2+9=5+1$ 」という間違っただ式ができています。マッチ棒を1本だけ動かして、正しい等式を成立させたいと思います。さて、どのような等式にすればよいでしょう。



参考:ダスキンヘルスレント『脳のトレーニングにチャレンジ Q2』

A. $2+5=6+1$

本号は「運動不足と体力低下」特集⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



暑さも徐々に増えてきましたが、新型コロナウイルスの影響でまだまだマスクが欠かせなくなりそうです。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの熱中症予防とマスク、換気などの新しい生活様式を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしていると熱中症になりそう...

厚生労働省 熱中症対策リーフレットより



運動不足と体力低下



◆運動を 2 週間しないと筋力が低下する？！

たった 2 週間運動をしないだけで若者は筋力の 1/3、高齢者で 1/4 程度低下してしまいます。そして失った筋力を取り戻すには 3 倍以上の時間が必要になります。今年は特にコロナウイルスの影響により自宅にいる時間が長くなり、ここ数か月で運動量が減ってしまっている方も多くいると思います。

◆気軽にはじめられるウォーキングのすすめ

歩行目標	男性	女性
成人	9200歩	8300歩
高齢者	6700歩	5900歩



年齢に関係なく誰でも簡単に始められるウォーキングは筋力アップ、心肺機能の強化、血行促進、肥満解消など、さまざまな効果が期待できるすぐれた運動です。一度にまとめて歩く必要はなく 1 日のトータルでこの歩数を目指にしましょう。ぜひ日ごろからたくさん歩くことを心掛けましょう。

◆正しいウォーキング方法

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

肘を曲げて腕を振ります。

第1趾（足の親指）～第5趾（足の小指）まですべての指が動くようにします。

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

最初から無理をして長い時間ウォーキングをすると、足を痛めてしまったり、疲労感が大きく歩くのがおっくうになってしまったり、せっかく始めたウォーキングが数日しか続かない原因になります。無理をしない範囲で続けることが大切です。



運動習慣のなかった方は、まずはいつもより 10 分多く体を動かすようにし、少しずつ習慣を作っていきましょう。



参考：住友林業のリフォーム『将来の寝たきり防止に！高齢者にも簡単なおすすめ運動&トレーニング』

参考：糖尿病ネットワーク『たった 2 週間の運動不足で筋肉は大幅減少 戻すのに 3 倍の時間が』