



ボールを使った体操

今回はボールを使った体操をご紹介します。ボールの特性を利用してトレーニング出来たり、道具を使うことで同じ動作でも楽しく出来ることもあります。楽しく出来ると継続にも繋がるので、お家にボールがある方は使ってみてください♪

動画で健康体操を
ご覧いただけます

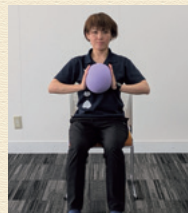


【肩周り・背中の体操】



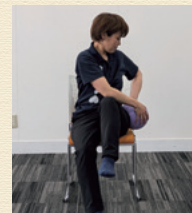
ボールを持ったら、お腹の周りを回す。自分に合わせて、小回りから始めて、徐々に大きく回しても良いです。左右どちらも行いましょう。

【胸の体操】



ボールを胸の前で両手で挟む。(肘は横に開きます。)息を吐きながら、ボールをつぶします。「3秒、5秒、10秒つぶす」「10回×何セット」など自分に合わせて行ってみましょう。

【お腹周りの体操】



両手にボールを持ち、左右に振る。足を上げた側のお腹の横にボールでタッチするように体をひねる。※腕だけで振るのではなく、お腹からひねるようにする。タッチする時に息を吐きましょう。

病院コラム 医療の現場から



暮らしの中でできる認知症予防

諏訪中央病院 認知症看護認定看護師 井上尚哉

年齢を重ねると、「物忘れが増えた」「名前が出てこない」といった不安を抱く方が増えてきます。こうした変化は自然なものです。生活の工夫によって認知症のリスクを下げられることが分かってきました。特別なことをしなくても、日々の暮らしの中に“脳を元気にするヒント”はたくさんあります。

まず大切なのは、脳をこまめに使うことです。料理の段取りを考える、買い物で暗算をする、新聞の見出しを声に出して読むといった小さな行動が脳の刺激になります。手芸や園芸、パズルなどの趣味も良いトレーニングです。また、人との会話も大切です。家族や友人との雑談や地域の集まり、散歩中の挨拶など、誰かと関わる時間を作ることが予防につながります。

●食事

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は認知症のリスクを高めるといわれているため、日々の食事を見直すことが予防につながります。野菜や魚、豆類を中心にした和食や地中海食は脳の健康を保つとされ、「一汁三菜」を意識するだけでも効果があります。彩りを意識すると自然とバランスが整い、よく噛むことも脳への刺激になります。

●睡眠

質の良い睡眠は脳の疲れをとり、老廃物を排出する大切な時間です。規則正しい生活を心がけ、日中に軽い運動を取り入れると深い眠りにつながります。寝前のテレビやスマートフォンを控えるだけでも寝付きが良くなり、睡眠の質が向上します。自分に合った心地よい睡眠習慣をつくりましょう。

●運動

適度な運動を続けることは認知症予防に役立つと報告されています。ウォーキングやラジオ体操以外にも、「買い物ついでに散歩」「少し遠回りする」「階段を使う」など、生活の中で自然に身体を動かすだけでも効果があります。小さな工夫を続けることが習慣づくりのコツです。

毎日の小さな積み重ねが、未来の自分を守る力になります。無理のない範囲で、できることから始めてみませんか。