

簡単にできる健康維持 ステップ4

今回より4回に分けて簡単にできる健康維持としてちょっとした運動やストレッチなどをご紹介します。今回は第1回として呼吸法を取り上げてみました。

★★★ 深呼吸を1日3回朝、昼、夜と続けてみよう ★★★

step1



最近の健康ブームでヨガなどが流行っています。

その基本は呼吸法であると考えられます。呼吸法といってもおぼろげに考えず、ゆっくりとした呼吸で口から「はく」鼻から「すう」といったごく簡単な方法でそれを3回繰り返しましょう。

これだけでOK!!

《深呼吸が及ぼす効果について》

- ・副交感神経が緊張して、交感神経の緊張が抑えられることによって血圧が低くなるといわれています。
- ・胃腸の運動が活発になり、唾液や胃液の分泌も盛んになるといわれています。
- ・インスリンの分泌も盛んになり血糖値も低下するといわれています。
- ・腹筋や横隔膜が収縮することによって内臓へのマッサージ効果があり、内臓の血液循環もよくなるといわれています。
- ・腹圧がかかり腹部大動脈が圧迫されることによって心臓循環器系も活発化され、足のむくみなども改善されるといわれます。

step2

☆もう一步踏み込んだ深呼吸法《腹式呼吸・胸式呼吸》

腹式呼吸

- ① 背すじを伸ばしリラックスして立ち、おへその下に手をあてお腹をへこませながら息を吐きます。(約10秒)
- ② お腹が膨らんでいくのを確認しながら鼻から息を吸いこみ一瞬(約1秒)息を止めさらに息を吸い足します。
- ③ 口をすぼめて息を細く長く吐き切ります。(約10秒)

胸式呼吸

- ① 背すじを伸ばしリラックスして立ち肩をすぼめながら息を吐きます。(約5秒)
- ② 両腕を少しずつ広げ胸を張りながら腹式呼吸と同様に鼻から息を吸います。
- ③ 口をすぼめ、細く長く息を吐き切り①の姿勢に戻ります。

step3

step4

こんにちは保健師です

今月は福祉保健課の佐野栄養士からの 食事について話題です。

冬は太りやすいと思っている方が多いのですが、実は基礎代謝（生きていくのに必要な最小のエネルギー消費量）は夏より冬の方が高いことをご存知ですか？基礎代謝は他に筋肉量の多い方が高い傾向にあります。冬に太りやすいと感じる方は、寒くて外に出る機会が減り活動量（体を動かしている時間）が減っているのに、食事は変わらないという方ではないでしょうか。

下記の表は鶏もも肉（皮あり）の調理方法で異なるエネルギー量です。煮物の「煮る」調理法が「蒸す」より51kcalも高い事がわかります。これは油と調味料を使う料理なので、意外とエネルギーが高くなってしまいます。表を参考に1食の中で同じ調理方法が重ならないようにしましょう。



鶏もも肉皮あり 100gの場合【kcal】（*右にいくほど調理方法のエネルギーが高い）

蒸す	焼く(グリル)	茹でる	炒める	煮る	揚げる
216	229	233	249	267	336

お問合せ 福祉保健課 ☎64 - 4836

こんにちは! 南部町包括支援センターです!!

在宅介護や医療、看護に関する情報を皆さんに知っていただくために、町内の利用者さんを担当している各事業所ケアマネジャーによるペンルー形式でお知らせいたします。今回は介護支援事業所ネオライフとみざわが担当します。

私たちは、特別養護老人ホームネオライフとみざわの建物の一階に事業所が併設されています。ここでケアマネジャー2人で在宅介護をされている方のお宅へ訪問させていただいています。ネオライフとみざわが平成14年10月1日に開所してから10年が経ちました。この10年で在宅介護を取り巻く状況も変わってきました。

一つは、一人暮らし、高齢世帯の方が増え大勢の家族と一緒に生活される方が減ってきたため、介護状態になり家にいたいと思ってもなかなかそれが実現できなくなっています。二つ目は、認知症の方が増えたということです。認知症は、とても身近で、誰でもなる可能性がある病気ですが、なるべくならないための予防法も浸透してきたことは良いことだと思います。

そこでみなさんにお願ひがあります。誰もが、平等に年をとっていきます。おしいちゃん、おばあちゃんと一緒に生活をされている方いない方も、自分たちが歳をとったらこういうふうにご覧したいといった会話をする機会を、なるべく持つようにしていくことが大事ではないかと日々思っています。