



運動不足解消 ～ステップ2【+10(プラステン)】～

今回は【ながら運動】の話をしました。今回は【+10(プラステン)】という考えを紹介し、国は「健康づくりのための身体活動基準2013」で定められた基準を達成するためのメインの手立てとして、【+10】つまり、『今より10分多く体を動かそう』という考えを提唱しています。

一部の報告では【+10】によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆され、減量効果に関しては1年間継続すると、1.5-2.0kg減の効果があるといわれています。

具体的に10分でできる運動を考えてみましょう

【屋外に出ることができる人】

- ・買い物などの外出で積極的に階段を使用したり、
- ・普段より遠回りをして帰る(早歩きをするとさらに効果的)

【屋内で移動できる人】

- ・テレビをみながら運動(右図)をする
- ・こまめに掃除する
- ・トイレに行く毎に戻ったら運動(右図)する

※運動は立ってできる運動、座ってできる運動など無理なく自分にできる運動を行っていきましょう。

【ベッドにいる時間が長い人】

- ・ご飯を食べた後など寝ないで少し座っている
- ・ベッドサイドで立ち座りの運動をする

今より10分多く運動ができれば、さらに運動量を増やし、最終的には以下の量の運動ができるといいといわれています。

18-64歳

『普通速度で歩く』以上の負荷の身体活動毎日60分

65歳以上

負荷問わず身体活動毎日40分



膝伸ばし



スクワット

【今月のアロマ】

暑い時におススメのアロマ

＜ペパーミント＞

学名: *Mentha piperita*



うだるような暑さが続いています、皆様ご体調はいかがでしょう？

皆様に朗報です♪
身近な香りである、あのペパーミントの香りを嗅ぐだけで4℃も体感温度が下がるという実験結果が出ているのです！

香りの成分によって、脳が「冷たい」と錯覚するそうですよ♪
香りをかぐにはスプレーがおすすです♪

＜冷感ミントスプレーレシピ＞

- ①無水エタノール10ml
- ②ペパーミント精油6～18滴
- ③精製水20ml

スプレー容器に、①と②を混ぜた後、③を混ぜれば完成です！

①と③はドラッグストアで、容器と②はアロマショップで購入できます(^_^)

おススメの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】

<https://www.aromastore.jp/>

コロナに負けない！

不安の乗り越え方

コロナ危機に直面し、多くの方がストレスを抱え、消耗しています。不安をうまく乗り越えるにはポイントがあります。



☆ネガティブとポジティブ両方の情報を得る

不安はネガティブな情報を集めたがります。バランスが大切です。気持ちのどっしりした人と接してみよう。

☆悩む時間、時期を決めたらあとは忘れる

延々と悩むことはエネルギーを消耗します。いざという時のためにエネルギーを充電しておきましょう。

☆できること、できないことを線引きする

感染予防のためにできることは実践し、コントロールできないことについては考えすぎないようにしましょう。

☆睡眠をとる、癒しの時間を大切に

不安は疲労を加速させます。自分を労い肯定しましょう。

参考：日経ヘルス

【ステップアップ】

8月もりハチームで勉強会を実施しました。今回は筋緊張が上がりやすい方の症例検討でした。筋の緊張は脳や脊椎などの中枢でコントロールするため、中枢に障害が生じると筋は過緊張や低緊張になります。過緊張に対しては一般的にリハビリではストレッチ、リラクゼーションなどでアプローチします。今回、勉強会ではそれ以外に、

- ・日常生活のどの動作やどのタイミングで緊張が上がりやすいか、
 - ・心的ストレスは原因になっていないか、
 - ・体重など体格は原因になっていないか、
- など様々な観点から筋緊張について考え、まず、何から取り組むべきか、どのように対処するか検討しました。



【空き状況について】

- ・看護： **金曜日以外は比較的空きがありますので、お気軽に連絡宜しくお願いします。**
- ・リハビリテーション： 曜日別空き状（下表）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

○：空きあります。ご連絡下さい。
△：調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
×：現時点では受け入れ困難です。

※上記の空き状況は9月8日の状況であり変動する場合があります。

※また、前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

【編集後記】

こんにちは。看護師の兵頭です！

猛暑が続いて、体調を維持するのが厳しい時期ですね。休日に甥っ子たちと川へ遊びに行きましたが、まんまと日焼け止めをサボった部分が真っ赤に腫れてヒリヒリになってしまいました。私が子どもの頃と比べると、紫外線の量や強さがとても大きく感じます。環境問題の1つに紫外線を吸収してくれるオゾン層の破壊があります。未来を生きる子どもたちのために今できる事をやらなくてはと思いました。UVケアお忘れなく!(^^)!

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号：1363890185

電話：042-310-9748 FAX：042-310-9749

営業時間8:30～17:30（土日休み）

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部