



スロートレーニング

運動には様々な方法がありますが、その一つにスロートレーニングを紹介します。

スロートレーニングとは・・・

一つ一つの動作をゆっくりと時間をかけて行うウエイト・トレーニング

例：スクワット運動のスロートレーニング



簡単に説明すると普段行っている運動をゆっくりゆっくり行う方法になります。上記では8秒ずつ動きを行っていますが、何秒で運動を行うかは決まっています。

では効果や利点はどのようにしょう・・・

効果：通常のトレーニングとスロートレーニングと同じ時間行くと効果は右図のようになります。スロートレーニングでは筋力は通常トレーニングと変わりませんが、歩容（歩くときの姿勢）の改善に関しては通常より有効との報告もありあます。

筋力：	通常	=	スロー
筋量：	通常	=	スロー
歩容：	通常	<	スロー

利点：ゆっくり運動することで**関節への負担が減ります**。

ゆっくり運動することで**心肺機能への負担が減ります**。また、スロートレーニングは深呼吸しながら行うこともでき、深呼吸の並用は有効です。

スロートレーニングは安全にでき効果も期待できます。普段の運動に取り入れてみてください。

【今月のアロマ情報】



冷えや花粉など体調を崩しやすい季節ですね。

「病院にはすぐに行けないけど、不快な症状を緩和したい！！」

という時に**セルフケア（病気予防や健康維持の自己管理）**の方法を知っていると心強いですよ！！

今回は、喉の痛みや、咳、鼻水などの症状緩和に対するセルフケアをご紹介します。

～アロマでセルフケア～

～風邪症状に対する活用レシピ～

- ① オイル（ホホバ、アーモンドなど）を10ml程準備します。
- ② ①にペパーミントとティートウリーの精油を1滴ずつ垂らし混ぜます。
- ③ 胸や喉、背中に塗ります。

清涼感があり、口や鼻の通りが良くなることで、呼吸が楽になりますよ。また、皮膚を通して湿布のように浸透して症状を和らげてくれます。

おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】 | オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

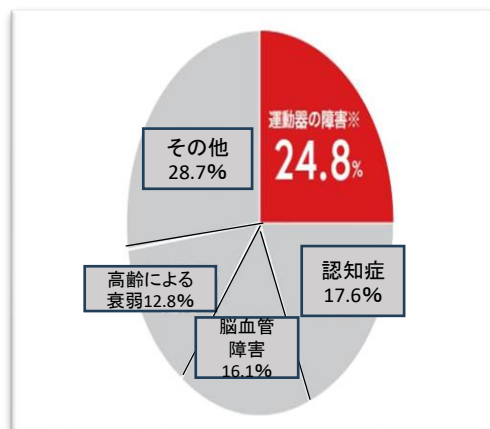
<https://www.aromastore.jp/>



【ステップアップ】

ロコモとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。



要支援・要介護になった原因

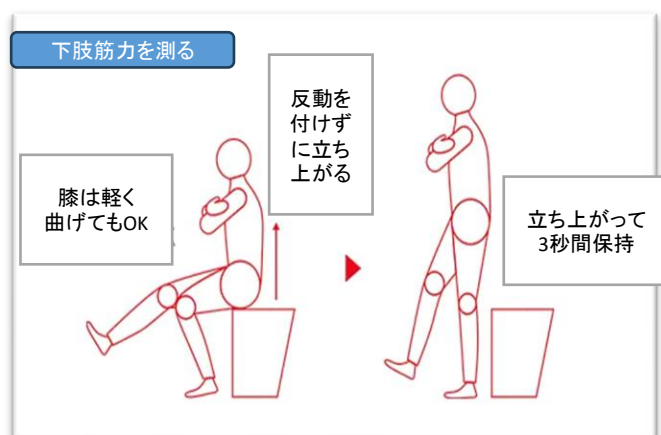
人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

ロコモ度テスト ～立ち上がりテスト～

40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

※ロコモかどうかは3つのテスト（下肢筋力、歩幅、生活状況）に関する問診で判定します。



ロコトレ～片脚立ち～

バランス能力をつける

左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように必ずつかまる物がある所で行いましょう

姿勢をまっすぐにする

床がつかない程度に片脚をあげます

参考：ロコモチャレンジ推進協議会HP

筋力やバランス力など運動器の機能低下があれば筋力やバランス力のトレーニングが必要です。

健康寿命を延ばすためには、**日ごろから適度な運動**をして骨や筋肉、関節の機能を維持すること、筋肉や骨をつくるために栄養バランスのよい食事を心がけていくことが大切です。



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