

日に日に気温の冷え込みが厳しくなり、冬はもうそこまできているように思います。寒くなってくると、風邪などの感染症も気になってくる季節です。外出先から帰宅をした際は、お子さんと一緒にうがい・手洗いを習慣づけ、感染症の予防に努めていきたいですね。

☆親子遊びの広場～外遊び☆

9月5日(水)、保育所の園庭で外遊びをしました。ちょっぴり涼しさを感じるくらいの日でしたが、子どもたちは夢中で遊ぶと、涼しさを忘れて汗をかいていました。

外遊びをしながら、園庭のコンクリート部分にチョークでお絵かきもしました。コンクリートの大きな画用紙に、色々な絵を描き楽しんでいました。

☆にこにこ学級～バス遠足☆

9月11日(火)、かなやま湖畔キャンプ場までバスに乗り、遠足へ行って来ました。この日は、連日の大雨が小降りになった日でしたが外遊びはあきらめ、かなやま湖スポーツ研修センターで小麦粉粘土をして遊びました。普段は、料理に使われる小麦粉が、赤・緑・黄などの食紅を混ぜ粘土に大変身。子どもたちは、色の付いた粘土に目を輝かせながら、色々な形のものを作って遊んでいました。



☆0・1歳児親子遊びの広場☆

9月も後半に入った9月26日(水)、急に肌寒さを感じるようになったこの日は、6組の親子が参加しました。同じ年頃のお子さんを持つお母さん同士の話はつきず、楽しい時間を過ごしました。親子遊びでは「いっぱいばし こちょこちょ」・「お手玉よしよし」・「どっちん かっちゃん」を行いました。お母さんに触ってもらったり、こちょこちょをされるとお子さんたちは大喜びで、笑顔をたくさん見ることができました。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

自然体験で芋掘りを行いました。お天気が悪く、時々雨がぱらつきましたが、お芋を掘るのに夢中で気にすることもなく進んで行きました。時には変形したものを見つけて歓声をあげ、みんなでたくさんのお芋をコンテナに入れて、楽しい一日を満喫していました。



金山保育所

お遊戯会も近くなり、元気にお遊戯の練習を始めています。お父さんお母さん達の前で元気いっぱい、可愛い踊りを見せられるように頑張っています。練習が終わると、みんなで元気に遊んでいます。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

体の柔軟性・バランス能力を維持しましょう



体の柔軟性
や
バランス

生きがいデイサービス、千里大学、老人クラブなどでは、それぞれ年1回程度の割合で、体力測定を実施していますが、その測定結果の傾向として、60歳代後半の人も含め、全体的に体の柔軟性(軟らかさ)とバランス能力が低い人が多い傾向にあります。

体の柔軟性やバランス能力が低いと、正しい姿勢や動作をすることができなくなったり、それによって転倒や骨折などを起こしやすくなったりします。このため、普段から意識して体を動かし、柔軟性やバランス能力を維持、向上していくことが大切です。

そこで今回は、それらの機能の低下を予防するための方法について考えてみましょう。

体の柔軟性

筋肉を動かす機会が減ると、関節が硬くなったり、筋肉が伸びにくくなったりし、思うように体を曲げたり伸ばしたりすることが難しくなったりします。

体力測定の結果でも、全体的に体が硬い傾向にある人が多いようです。

しかし、年齢が上がるにつれて結果が低くなるというような傾向はなく、また、膝や腰などの痛みなどによる影響もあります。

体の柔軟性を高めるためには、全身の筋肉や関節の動きをスムーズにするストレッチ運動などを行ってみましょう。



体のバランス能力

加齢に伴い筋力や筋肉の持続力が低下することなどにより、歩く時につま先の上がりが悪くなったり、運動時の刺激に対する反応が遅くなったり、関節の動く範囲が狭くなったりすると、たとえば『立つ』という姿勢をとるだけでも体の重心が定めにくくなり、わずかな衝撃や障害物により体勢を崩したり転倒や骨折を来しやすくなります。

しかし、体力測定の結果でも年齢が上がれば結果が低くなるとは限らず、バランス能力は年齢以上に個人の持つ運動能力が影響すると考えられます。

体のバランスをとる力が弱い人は、自宅などでも片足立ちの練習を行うことで、臀筋(お尻の筋肉)の筋力を高めることにもつながります。はじめは、左右20秒くらいずつ行い、慣れていない方やふらつく方は、どこかにつかまっで行うようにしましょう。



運動時の注意点

- ・機能の維持や向上には、3回/週以上程度の運動の継続が望ましいとされます。
- ・運動の強さとしては、運動後に少し疲れても休めば改善する程度です。
- ・痛みがある場合は、その痛みが比較的最近(1ヶ月以内)であれば、まず受診して痛みの改善を図りましょう。慢性的な痛み(2~3ヶ月程度)であれば、痛みの程度に合わせて運動内容を調節することが望ましいです。痛みなどで通院している場合は、主治医とも相談しましょう。
- ・運動は長く続けられることが大切であり、普段の生活から意識して体を『使う』ことが大切です。

高齢になっても運動の効果は必ず現れ、毎日の生活を快適に過ごすことにつながっていきます。また、運動機能の維持向上のためには、働き盛りの世代から積極的に運動に取り組み、要介護状態に陥らないようにしましょう。