



第27巻 NO.1

ななつもり

- ①②「今だからこそ！シルバーリハビリ体操で運動不足を解消しましょう！」
- ③「コロナストレス対策」
- ④知っ得と便利「体力キープの基本」

今だからこそ！いつでも どこでも 一人でも シルバーリハビリ体操



で運動不足を
解消しましょう！

●● 理学療法士 青山 祐 ●●

岩手県では、介護予防の一環として「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業」を平成27年度より実施しております。この体操は、特別な道具を使用せずに関節可動域や筋力の維持・向上を図ることができるものです。

今回、新型コロナウイルスの影響から、運動する機会が減っている方は多いのではないかと思います。そこで、家で行える体操を紹介します。

○肩こり予防の体操

両方の手の平を顔に向けま
す。
顔を洗うように内側から外側
へゆっくり肩を回してい
き、
徐々に大きく回します。
さらに頭の後ろまで肩を回し
たら、今度は写真のように交
互に両肩を回します。
次に逆方向に回してい
き、
顔の前で終了します。

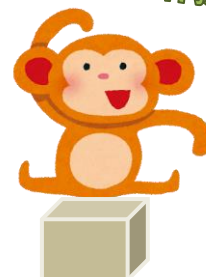


○転倒予防

両肘を90°に曲げ、胸の前に上げま
す。
左右交互に、膝を肘に近づけます。
号令としては、
「1」で右膝上げる
「2」で右膝を下げる
「3」で左膝を上げる
「4」で左膝を下げる
これを繰り返します。



肩こり予防の体操は
別名猿まね体操！



○腰痛予防

仰向けになり、おなかの上で両手を組みます。

次に両膝を立て、ゆっくり左側に倒します（両肩が浮かない所まで）。

この状態で首を右に向けて、この姿勢で 15 秒保ちます。

ゆっくり元に戻します。

同じように反対も行います。



股関節の手術の経験がある方は無理をしないでください。



○下腿の血流改善・下腿三頭筋（ふくらはぎ）の強化

椅子の背もたれを持って立ちます。

肩幅程度に足を開きます。

両足でつま先立ちになり、ゆっくりと踵をあげて 6 秒間（できる範囲で）保ち、ゆっくり下ろしていきます。



無理せず
できる範囲でね！

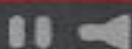


お知らせ

6 月 22 日より、シルバーリハビリ体操の動画配信を開始しています。

その中には、他にも腰痛・膝痛予防の体操や、ストレッチ、筋力強化の体操がありますので、ぜひご利用ください。

いわてリハビリテーションセンターのホームページ (<http://www.irc.or.jp>) か、インターネットの動画サイト YouTube で「いわてリハビリテーションセンター」で検索してみてください。または、[こちら](#)をクリック！



1:35 / 3:40



コロナストレス対策

ストレス解消の



臨床心理士 吉田 賢史

緊急事態宣言が解除になりましたが、自宅で過ごすことが増えた方も多いと思います。外出できないことでの運動不足や、他者との交流や趣味が制限されることでストレスがたまり、気分の落ち込みや食欲低下、睡眠不足やイライラしやすくなるなどの悪影響につながることがあります。

そこで、ストレス解消のコツをいくつか紹介します！

○ルーティンを崩さない

ルーティンとは「毎回必ずやること」や「日課」のことです。外出の予定が無いとついついだラダラと過ごしてしまいがちですが、同じ時間に起き、外出はしなくても着替えて顔を洗う、いつもと同じ時間に朝食を食べるなど日頃やっていることを続けることで心理的に安定しやすくなります。特にいつもと同じ時間に寝て十分な睡眠をとることはとても大切です。

○適度な距離感を保つ

いつもは仕事や外出をすることで保たれている適度な距離感が急になくなると、どんなに仲の良い家族でも一緒にいることがしんどくなる場合があります。時には趣味に一人で打ち込む時間を作ったり一人で散歩に出かけたりなど、少し距離を置いてみましょう。

○外出の機会を作ろう

近所を散歩するなど外出する機会を作りましょう。気分転換になるだけでなく、太陽の光を浴びることで睡眠と覚醒のリズムが整い、寝つきが良くなります。玄関や窓を開けての空気の入替えや、ベランダに出て日光浴をすることも効果的です。

○お気に入りのものを堪能する

音楽やアロマの中には気持ちを落ち着かせる効果の高いものがあります。無理にリラックス効果の高いものを選ぶのではなく、お気に入りの音楽や香りを楽しむことをオススメします。視覚を刺激しすぎないように灯りを少し暗めにすることや、目を閉じること、落ち着いた曲を選ぶことも効果的です。



○他者と話をする機会を作る

携帯電話でも手軽に友人や家族とテレビ電話で顔を見ながら話すことができます。直接会えなくても誰かと交流する機会を作りましょう。オンライン飲み会なども流行っていますが、参加を強要しないようにお互いに思いやりを持って楽しみましょう。

○いつもはやらないことをやる機会にする

パンを焼いたり煮込み料理を作ったり、DVDや動画配信サイトで映画を見るなど、いつもは時間が足りなくてあきらめていたことをやってみましょう。家族でのんびりアルバムを眺めたり、撮り貯めた写真を整理したりすることも素敵な時間の過ごし方の一つです。

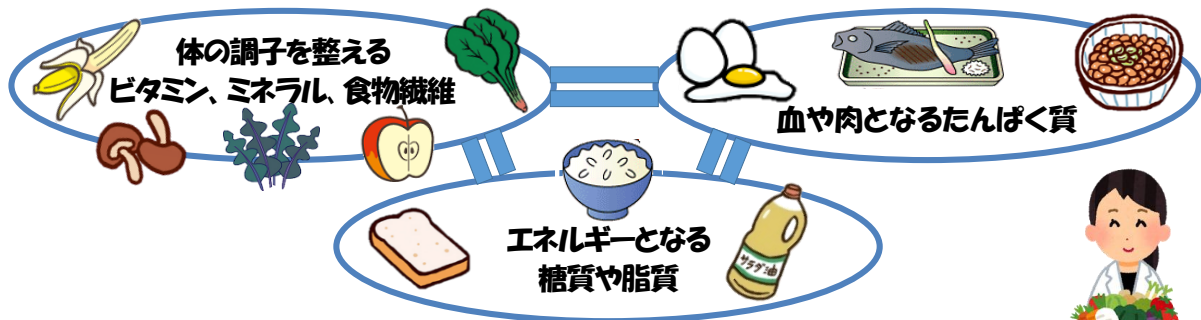
ストレス解消方法は人それぞれです。「○○が良いと聞いたからやらなきゃいけない」「楽しまなきゃいけない」と気負わずに、自分が一番楽な気持ちで過ごせる時間を大切にしましょう。



体力キープの基本

栄養管理科長 高橋 静恵

体力と抵抗力を保つためのエネルギー、元気に動ける骨格筋を作るたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよくとりましょう。



簡単調理のコツ

料理が苦手な方、忙しい方でも
栄養バランスの良い食事を簡単に！

★電子レンジの活用★

フライパンや鍋を使うのは面倒
そんな時に活用するとよいです。

～鶏肉とキャベツのレンジ蒸し～

耐熱皿に角切りのキャベツを敷いて、
その上に好みの味付けをしておいた一口
大の鶏肉をおいて、ラップをかけて電子
レンジで6分加熱する。



★缶詰の活用★

魚・肉など種類は豊富。
そのままでも、加えてもOK！



～サラダ～

レタス、キュウリを食べやすい大きさに
カットし、ツナ缶と好みのドレッシングと混
ぜる。

★冷凍食品の活用★

調理済み食品や野菜もあります。

～ハンバーググラタン～

耐熱皿に一口大にカットした冷凍ハン
バーグとトマトを入れ、上からとろけるチ
ーズをのせ、トースターで6～8分
加熱する。



★レトルト食品の活用★

カレーや○○の素など使うと
初心者もラクラク♪



～なすのトマト煮込み～

一口大にカットしたなすと玉ねぎをサ
ラダ油で炒めた後、ミートソース(パスタ
用)を加え煮込む。

補助食品の活用

なかなか食事がすすまないという人は、栄
養補助食品の活用もおすすめ。

おかずの代わりになるものや、少量で
高エネルギーの製品、たんぱく質補給で
きるものも市販されています。



<年4回発行>

発行●いわてリハビリテーションセンター 所在地●〒020-0503 岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243

TEL 019-692-5800 FAX 019-692-5807

Eメール●info@irc.or.jp インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>