地域とともに ~井上内科クリニックからのおたより~

毎日ちょっとずつ、体と頭を動かすことが、元気の秘訣です!楽しく、無理なく、続けましょう!



先日、将監公民館にて当院の作業療法士による健康講座を行いました。タイトルは「元気で長生きいきいき体操!」。当日は地域の高齢者32名が参加され、笑顔と笑い声の絶えない、活気あふれる講座となりました。

今回の講座では、「運動・睡眠・栄養をバランスよく取り入れることが、元気に年を重ねるポイントです」との話からスタート。難しい専門用語は使わず、わかりやすく実生活に結びつけた内容で、皆さんも熱心に耳を傾けていました。

◆運動:ポイントは「歩き方」と「速度」

医師・鎌田實さんの話を引用し、「長生きの秘訣は歩く"歩数"より"速さ"にある」と紹介。日頃の散歩に、時折スピードを上げた"速歩"を取り入れることで、より高い運動効果が得られるそうです。さらに、歩きながら「赤いものを探す」「車のナンバーを覚える」「計算やしりとりをする」など、頭と体を同時に使う工夫を紹介。皆さんも「それなら楽しめそう!」と関心を持たれていました。

筋力が低下すると歩幅が狭くなり、バランスを崩しやすくなることも説明され、正しい姿勢や重心を意識した歩き方の大切さをお伝えしました。

◆音読:ロ・のど・脳を同時にトレーニング

音読は誤嚥性肺炎の予防に加え、前頭前野の活性化にもつながるとのこと。1~2ページを声に出して読むだけで、口まわりの筋肉が鍛えられ、姿勢も良くなり、気持ちまで明るくなるという"いいことづくめ"。実際に早口言葉にチャレンジする時間もあり、講師も一緒になって噛みながらの楽しいひとときとなりました。

◆睡眠:体を使うことで、よく眠れる

日中にしっかり体を動かすと、夜ぐっすり眠れるとの話も。特に、 頭を使いながら行う運動が脳にとっても良い刺激になるそうで す。

講演会

報告書

<将監公民館>

2025

7/12

(Sat)



◆体操とじゃんけんゲームで大笑い

講座の締めくくりは、軽いストレッチと"講師に負けるじゃんけん"ゲーム。これが意外と難しく、皆さん真剣ながらも大笑い。 自然と笑顔があふれ、体も心もほぐれる時間となりました。

最後に講師から、「がんばりすぎなくて大丈夫。楽しみながら続けることが、いちばんの健康法です!」のひとこと。これを聞いてみなさん大きくうなずかれてました。

今後も、地域の皆さんの健康づくりに役立つ講座を企画して まいります。関心のある団体や地域の方は、ぜひお気軽にご 相談ください。

> □ T

講演会 お問合せ (地域医療介護連携室) 医療法人 翔樹会 井上内科クリニック 〒494-0001 愛知県一宮市開明字東沼85 TEL 0586-64-7410/FAX 0586-64-1752

Email: info@heartgyutto.jp