

地域とともに ～井上内科クリニックからのおたより～

元気な体は毎日の積み重ねから！みんなで学んだ“全身体操”のはなし



毎日無理なく取り組もう全身体操

～目指せ元気な100歳～

先日、公民館にて開催された老人会のつどいにおいて、当院の作業療法士が上記のテーマについて講演と体操を行いました。会場には多くの地域の皆さまが50名ほど参加され、真剣な中にも笑顔あふれる、和やかな時間となりました。

◆座りっぱなしが体に与える影響とは？

講演の冒頭では、「1日の中でどれくらい座っていますか？」という問いかけからスタート。実は、長時間座り続けることは、血流の低下や生活習慣病のリスクを高める原因になるそうです。特に足の筋肉は全身の約6割を占めており、動かないことで体全体に影響が出てしまいます。「知らなかった！」と驚く声も聞かれました。

◆まずは“少し動く”ことから

厚生労働省では1日6000歩以上の歩行が推奨されていますが、実際に達成できている方は多くありません。そこで講師からは、「まずは無理のない範囲で、少しずつ体を動かしましょう」とのお話がありました。1日10分程度の運動でも、健康維持には十分効果があるとのこと、家の周囲を一周するだけでもいいと聞き、参加者の皆さんもほっとした様子でした。

◆運動だけでなく“食事”も大切

健康な体づくりには、運動とあわせて食事も重要です。しっかり食べることでエネルギーが補われ、筋肉や骨の維持につながります。逆に食事が不足すると、体は筋肉を分解してしまうこともあるとのこと。「食べて動く」ことの大切さを学ぶとともに、講師自身も日頃から料理をされるなど、健康維持には食事への関心も欠かせないことに気づかされました。

◆会場みんなで全身体操！

講演のあとは、いよいよ体操の時間。椅子に座ったままできる運動を中心に、首・肩・腕・足など全身をバランスよく動かしました。「ゆっくり」「無理なく」「呼吸を止めない」がポイントで、初めての方でも安心して取り組める内容です。体を動かすうちに会場の雰囲気も一層明るくなり、「体がポカポカしてきた」「これなら続けられそう」といった声が多く聞かれました。

Report

講演会 報告書

<平松公民館>

2026

4/12

(SUN)



▲看護小規模多機能ホーム ほほえみ開明
作業療法士 布目幸司

今回のつどいを通じて、健康づくりは特別なことではなく、日々のちょっとした積み重ねが大切であることを実感する機会となりました。特に紹介された体操は、リビングでテレビを見ながらでも気軽に取り組める内容であり、運動へのハードルがぐっと下がったように感じられました。

当日は暖かな日差しと心地よい風にも恵まれ、参加者の皆さまは配られたお弁当を手に、和やかに家路につかれました。隣接する境内に一礼して帰られる姿も見られ、地域の温かさが感じられるひとときとなりました。

今後も当院では、地域の皆さまの健康づくりを支える活動を、微力ながら継続してまいります。

講演会 お問い合わせ (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

