

健康増進学科 7月の講座紹介

7月は気温の高い日が続きました。私たちの体力も消耗しがちですが、健康増進学科では、元気に体を動かし、熱中症にならない体づくりを仲間と一緒に目指しています。



「シニアの感染予防・お口の体操」7/14(金)



● 「お口の体操」、「唾液腺マッサージ」を実際にやってみました。



- 口の機能低下予防には
 - ①物を良く噛んで食べる
 - ②口を大きく動かす→口腔体操
 - ③口の中をしっかりと磨く



- 唾液腺マッサージ (3つのポイント)
 - ①耳下腺
 - ②顎下腺
 - ③舌下腺
 やさしく指を置いてくるくる回す

いなぶ健康アカデミー
 岩本里美先生 (感染管理認定看護師)
 和田浩成先生 (言語聴覚士)

- 感染症や病気について
 コロナウイルス感染症は5類に移行されましたが、無くなったわけではない。基本的な感染対策は変わらない。

- 手の洗い残しの確認 (ブラックライトを当てて)



爪と親指を念入りに洗う。(あまりゴシゴシやらない) 手の傷があると汚れは残りやすいので、ケアをしておく。

- ◆ 学んだこと、今すぐできること (受講生)
 - ・手洗いをていねいにする。
 - ・唾液腺を刺激して唾液を出やすくすることを続ける。
 - ・口腔ケア。口腔内を清潔に保つ。
 - ・口の体操と食事を十分に、しっかり噛んで食べる。
 - ・歯の清潔、歯ブラシ、歯間ブラシをする。

「身体の痛みについて理解しよう!」7/28(金)

『肩・膝・腰』の痛みについて

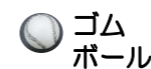
- 痛みは何故起きるのか
 筋肉の硬さ→痛み
 硬さの原因→歪み (重心・バランス、生活習慣、くせ)
 歪みの補正は、姿勢を意識するのが大事。



- ◆ 学んだこと、今すぐできること (受講生)
 - ・痛みは体のサイン。なるほどと思いました。ゆるめることの大切さを実感。
 - ・ギックリ腰の人は、ふくらはぎが硬いのでやわらかくもむと良い。
 - ・膝痛の原因は、軟骨のすり減りだけでなく、膝の内側の筋肉が硬いことも。

いなぶ健康アカデミー
 永井雄太先生 (理学療法士/整体師)

- 肩こり、腰痛、膝痛の痛みを軽減する方法を体験!



ボールを使って、各ポイントを痛気持ちいい位の強さで押ししてみました。筋肉を緩めて血流が良くなり、痛みが軽くなったみたい。

「元気100才!健康体操」② 7/21(金)

横川 珠姫先生
 (健康運動指導士)

- 今回のテーマ: 『脚・足・趾』 (あし)
 脚…足の付け根から下
 足…足首から先
 趾…足の指、足の裏と指
 (小さな変形から歩けなくなることも…)



- 正しい歩き方 (重心移動)
 ① かかと→② 小指の付け根→③ 母趾球→④ つま先→⑤ キック
 (靴の裏が前から後ろからも、見えるのが正しい歩き方)



- 歩き方のポイント
 - ①視線を上げる (正面の少し上を見る。顔上げない)
 - ②腕を振る (肘を曲げて後ろに引く。タッタタッ)
 - ③足の付き方を意識して歩く
- 歩いた後の脈を測る
 1分間の脈拍数 + 年齢 (150~190が標準)
 190を超える (普段の運動以上の歩き 体力不足)
 150以下 (普段運動している人)
 ★自分でチェックすることが大事



- 手と手を合わせて互いに押す (アキレス腱伸ばし)
- しゃがんで軽く手を引っ張る (スクワット)
- シニアの「6分間のエアロビクス」を体験!
 音楽に合わせて、前に後ろに 左右開いて閉じて、開いて閉じて、足踏み前へ〜



- 足首から下のケアをみんなで・
 - ・足首を回しほぐす
 - ・足の甲を伸ばす
 - ・足裏を上に向けてひねる
 - ・足指を上下
 - ・かかとを上下
 - ・足の指とかかとを左右別々に上げる
 - ・足指だけで上下
 - ・親指を人差し指の上に乗せる
 - ・逆もやってみる
 - ・指で靴下を拾う

- ◆ 学んだこと、今すぐできること (受講生)
 - ・「脚・足・趾」それぞれの示す箇所、働きの違いと筋肉を衰えさせない事。
 - ・趾をここまで意識した事がない私。認知症との関係も大。趾のケアを実践したい。
 - ・足の不調は色々な方面に影響を与えてしまい、元気に歳を重ねていく要となる。