

8月 なごみ

第184号

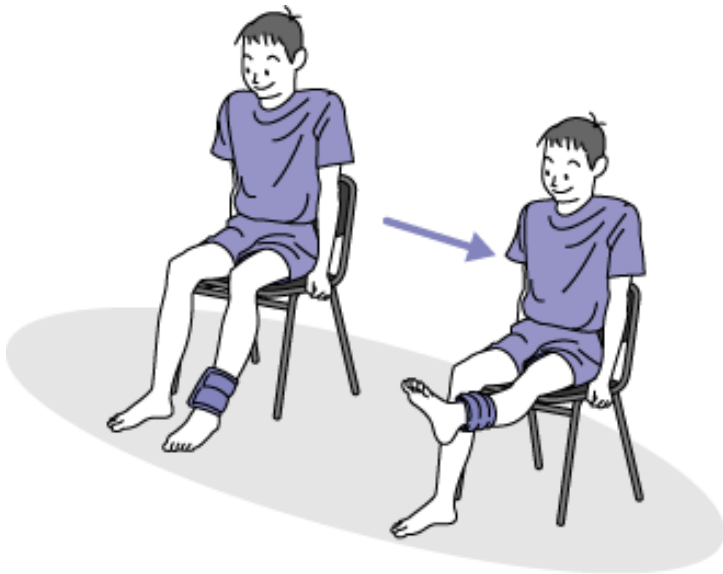
令和元年8月1日 発行

© dak

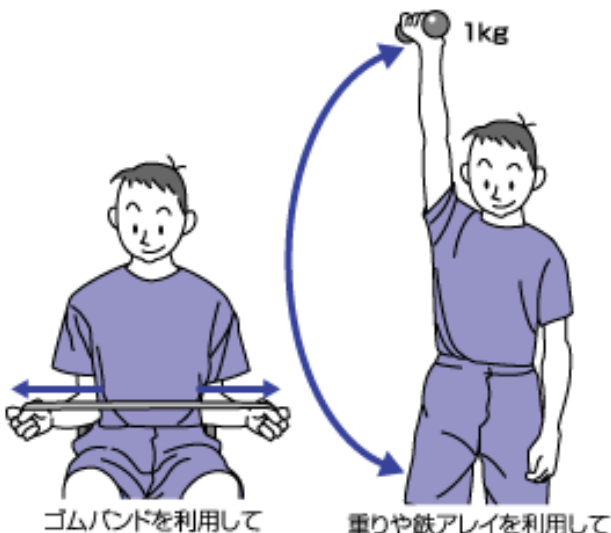
日	月	火	水	木	金	土
				8/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
9/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

真夏の運動、どうしよう! ? ~涼しい室内でもできることを!!

いよいよ夏本番になってきました。この季節は熱中症の危険性もあり、なかなか外で運動するのは怖かったり、面倒だったりするもの。かといって、運動をしないと血糖コントロールが...なんて思っておられる方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は、室内でもできる運動をご紹介します。コツは「大きな筋肉を動かす」。大きな筋肉はその栄養素であるブドウ糖を、効率よく消費してくれるのです。



椅子に浅く腰掛け、椅子の両脇をしっかりと持って安定した姿勢を取ります。片方の足の裏をしっかりと床につけ、もう一方の足をゆっくりと伸ばしていきます。垂直になる手前で止め、またゆっくりと下ろします。図のように足首に重りを巻かなくても、**自重（自分の重さ）だけでも負荷になります**から、脚力に自信のない方は自重から始めてください。1セット両足10回ずつ、1日3セットを目安に始めてみてください。

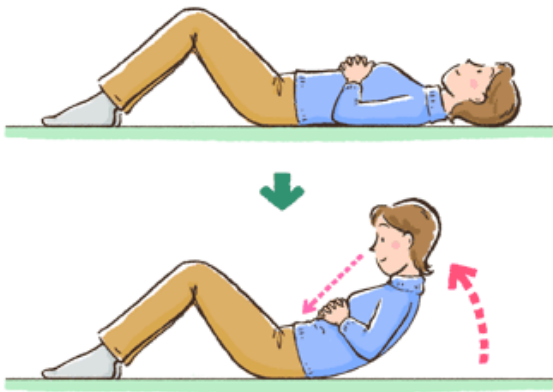


ゴムバンドを利用して

重りや鉄アレイを利用して

腕の筋肉は、手の指先側（前腕）と、肩側（上腕）とに大きく分けられますが、どちらも連携して動いています。また、肩甲骨付近の筋肉とも関係していますので、腕全体を動かすことで前腕・上腕・肩甲骨周りの筋肉を動かすことが出来ます。図のように、何か道具を使ってもよいですが、足の運動と同じで**自重から始めても良い**ですね。不可が足りなければ、手に持つものを500mlのペットボトル（中身入りで）にしてもよいですね。無理に負荷をかけないようにしましょう！

真夏の運動、どうしよう!?! ~涼しい室内でもできることを!!



身体の中で大きな筋肉といえば、やはり「腹筋」は欠かせません。特別な道具はいりません。図のように床またはベッドに仰向けになり、膝を軽く曲げます。手はちょうど腹筋の辺りに重ねて置きます。そして**息を吐きながら**、ゆっくりと頭をあげていきます。ちょうどおへそを覗き込むような姿勢です。そして、お腹に置いた手で、腹筋に力が入っていることを確認してみてください。

いずれの運動も、**呼吸を止めず**に「息を吐いて〜」を意識しながら行ってくださいね!

これからの行事予定

9月「さかえを読む会」

9月28日(土) 14:00~15:30

内容:「さかえ」8月号特集記事(予定)

場所: 当院2階・患者会室

10月なごみ会参加行事

10月6日(日)

内容: 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

場所: 千葉県立青葉の森公園

詳細が決まりましたら、院内に掲示いたします!

* **11月28日(木)**に秋の「大人の遠足」を予定しています。詳細は決まり次第、本誌面・院内に掲示いたします。

よもやま豆知識

8月の行事 ~・「お盆」・~

正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言い、夏に祖先の霊を祀る行事。元々は旧暦の7月15日を中心としたものだったのですが、現在は月遅れにあたる8月15日が一般的になっています。お盆には、先祖や亡くなった人達の精霊が道に迷わず帰って来ることができるように、13日の夕刻に盆提灯を灯し、庭先に迎え火として麻幹(おがら)を焚きます。14、15日は精霊は家にとどまり、16日の夜帰って行きます。今度は送り火を焚き、霊を送り出します。京都の大文字焼きはご存知だと思いますが、これは正式には「五山の送り火」といいます。これも、お迎えした先祖の霊をお送りする送り火です。



《編集後記》

ようやく夏らしい気候になってきました。私は暑さが苦手ですが、夏の山は大好きなので、これからは楽しい季節になります。とはいえ、最近は何も「登山」らしいことはできていないので、今年こそは...と思いつつも、体力がなくて里山の散策止まり。今年も上高地遊びで終わりそうです。それでも自然と澄んだ空気に触れるのはとても気持ちいいもの。高原に行くのが楽しみです。

編集責任者: 手塚裕子(臨床検査技師)

参考資料: koyomigyouji