

体を動かして気分転換をしましょう！

さくら整形外科クリニックは、桜が丘地区にある医療機関です。令和元年度に、官民連携して近隣地域との健康づくり事業に取り組みました。トレーナーの江口俊さんと、理学療法士の平田大悟さんに体操のポイントをお聞きしました。



江口俊さん

クリニック内にあるさくらフィットネスクラブSalus^{サルス}トレーナー。理学療法士の資格も持ち、多角的にトレーニングをサポートしている。

ー「ながら」体操で大丈夫

不要不急の外出自粛が求められている中で、自宅待機にストレスを感じている方も多いと思います。そんなときは、まず体を動かしてみてください。好きな音楽を聞いている間だけやるなど、なにかの「ついで」や「やりながら」で構いません。

ーまずは体を動かして！

思考が滞ったら、楽しく体操をして気分転換をしましょう！

ーストレスを和らげましょう

私は普段リハビリを専門に仕事をしています。今回紹介した体操は、少しでもストレスを和らげるための一環として捉えてほしいと思います。

ー無理をせず、痛みのない範囲で

膝の痛い方は、決して無理をせず痛みのない範囲で行いましょう。猫背・反り腰にならないように注意し、呼吸は止めずに行いましょう。



平田大悟さん

さくら整形外科クリニック理学療法士。患者さんと接する中で、自宅でできる体操を考案している。

高齢者の方に伝えたい「フレイル予防」の話

外出を自粛し家で過ごす日々が続くと、体や頭の働きが低下し、高齢者の方はフレイル（要介護状態の一步手前）に陥りやすくなります。さくら整形外科クリニック院長の植谷宏平医師にフレイル予防のポイントを解説してもらいました。



植谷宏平医師

さくら整形外科クリニック院長。

ー「フレイル」とは

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。加齢に伴う運動機能低下などの「身体的問題」、認知機能障害やうつなどの「精神・心理的問題」、独居や経済的困窮などの「社会的問題」が含まれる多面的な概念です。私たちがアプローチするのは、「身体的問題」になります。

ー運動機能を高めましょう

フレイルを予防するには、普段の生活で心掛けるポイントがあります。運動機能を高めるためにできるだけ毎日運動をしましょう。今回紹介している体操や、人と接しないように注意しながらの散歩やウォーキングなど、適度な運動を続けましょう。

ーバランスの良い食事を

低栄養は、フレイルを起こす大きな要因の一つです。運動機能を維持するためにも、体をつくる栄養素（たんぱく質やカルシウムなど）が必要です。たんぱく質（肉、魚、大豆など）、カルシウム（牛乳・乳製品、小魚など）を含む食品をバランスよく取り、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

ー大切なのは前向きな気持ち

若さを保つためには、物事をプラスに考えることが大切です。適度な運動、バランスの良い食事、そして前向きな気持ちを持ち続けることでフレイルを予防しましょう。

動画を見ながら楽しく運動しましょう！

■ 1人でも楽しく体を動かすことができます

2ページで紹介した三つの体操のほか、小学生から取り組める内容や、20分程度の体操など、自宅でできる運動の動画を市ホームページで紹介しています。

■ シルバーリハビリ体操や取手市民のうたも公開中！

▶シルバーリハビリ体操：「いつでも、どこでも、ひとりでも」を合言葉に、取手市シルバーリハビリ体操指導士の会のボランティアの皆さんが普及啓発を行っています。自分の体調に合わせて、楽しく運動をしましょう！

▶取手市民のうた～新しい明日～：振付動画も公開中。お子さんも楽しめるキャッチーな踊りです。練習用の動画もあるので、ぜひ踊ってみましょう！

＼一緒に踊ろう！／



市ホームページは
コチラから！



市健康づくりキャラクター「とりかめくん」

取手市歩こう会会長・日野勝博さんにインタビュー！

Q1. ウォーキングを続けるコツは？

まずは1日1,000歩から始めましょう。「花を見に行く」など、自分の中でテーマを決めて歩くと良いと思います。

Q2. 市民の皆さんへメッセージを！

何よりも「楽しく」続けることが大切です。自分のペースで楽しく健康づくりをしましょう！



取手市歩こう会

市内のウォーキング団体。平成10年に設立し、「とりで市民ウォーク」を主催。イベントなどを通じてウォーキングの効用と楽しさを伝えている。令和元年度の県民健康づくり表彰において、健康づくり推進事業功労者表彰の知事賞を受賞。今回、会長の日野勝博さんに表紙を飾ってもらいました。



※人同士の接触機会を減らすため、ウォーキングは少人数で行い、公園は空いた時間・場所を選ぶようにしましょう。外出するときはマスクを着けましょう。