

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

特別編：夏なのに足が冷たい！？

今年も厳しい夏がやってきました。この暑さを乗り切るためにクーラーは必需品ですね。しかし、「体が冷えすぎてクーラーは苦手。」という人はいませんか？ 苦手だから使わない、となると室内でも熱中症になってしまう可能性が大きくなってしまいます！！これは悪循環です。さて、クーラーを使うと体が冷えてしまうのはなぜでしょうか？

それは、筋肉量と関係しています。筋肉はカニカマのように一本一本の筋肉の繊維が束ねられて作られています。年を取ると繊維の数が減り、かつ繊維そのものが痩せて縮んでしまいます。そうすると筋肉の量が減り、筋力低下が起こってしまうのです。筋力が低下すると、残っている筋肉に対する負担が大きくなるため、疲れやすくなったり、転びやすくなったりします。そして、体の熱は体を動かさず筋肉から作り出されるため、少ない筋肉では作りだされる熱が少なく、体が冷えてしまうのです。筋肉量は一朝一夕で増えませんが、できる範囲で筋肉に刺激を与えて血流を改善し、クーラーの冷えを打破していきましょう！

トレーニング：ながら踵あげ。

1. 足を肩幅に開いて立ちます。慣れないうちは、壁や椅子などを支えに行います。
2. 息を吐きながら背伸びをしてみます。
3. 息を吸いながら、ゆっくりと踵を下ろします。
※この時、完全には床につけません！
4. 再びつま先立ちになり、下ろすを繰り返します。

10回を1セットとして3セットを目安に行います。

歯磨きをするときやテレビを見ているとき、お湯を沸かしているときなど、「〇〇しながら」トレーニングをすることをおすすめします。急にトレーニングをしましょう！と言ってもなかなか続かないものです。

以前お話しましたが、年を重ねていくと「暑さ・寒さセンサー」は少しずつ鈍くなってきます。また熱中症は認知症の進行を速める、と言われていています。上手に冷房を使って夏を乗り越えていきましょう。

(作業療法士 米井)

スタッフ紹介

理学療法士の中山です。出身は常総市（旧石下町）です。リハビリのスペシャリストとして皆様の健康なお体づくりのサポートを全力でしていきます。「継続は力なり」毎日の運動習慣で一生涯元気な生活を送りましょう！！



理学療法士
中山 敬道

今後の行事・イベント情報

8月の行事 夏祭り

8月14日～18日



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	△	○	○	△

○：空き有り △：若干名のみ