

A Quarterly newsletter from Daycare Danke

---



Kohokai

DDD!

デイケア

だんけ

だより

2025  
SPRING  
Vol.37



春は植物が芽吹き、虫たちも活発に動き出すなど、生命力のエネルギーを強く感じる季節です。人間も同様、体も心もこれまでより少し「シャキッ」とさせることを意識させると良いそうです。普段よりちょっと早く起きる、外出の機会を増やす、人に積極的に会うようにする…等々。

くれぐれも無理なく、「快適」と感じる程度の良い「塩梅」でお願いします。

最近、食事の量は変わっていないのに、体重の増加やポッコリお腹が気になる方もおられると思います。若い頃に比べて、基礎代謝量という生命維持に必要な最低限の熱量が落ち、消費されるエネルギーが低下して起こります。代謝は呼吸や心拍、体温調節の他、約2割は筋肉で消費されますが、年齢を重ねて筋肉量が減ることも起こります。筋肉量を増やすことは難しいですが、少しの工夫で代謝量は増やせます。今回は体脂肪が燃えやすい体になるという体操をご紹介します。

### ☆腕を前後に振る体操☆



### ☆腕を横に開く☆



### ☆腕を大きく回す☆



★この3つの体操をたった1分ほど行っただけでも体がほかほかして、やせるスイッチが入ります。

★代謝の低い朝に運動すると、1日の消費カロリーの底上げになり、姿勢も良くなる効果もあります。

★肩、首、鎖骨のくぼみに脂肪を燃やす細胞があるそうです。その細胞を活性化させます。

### 【実際の様子】

#### ☆早足ウォーキング☆



★有酸素運動は脂肪を燃焼し、身体活動代謝を上げます。こま切れでも合計20分を目標にしましょう。



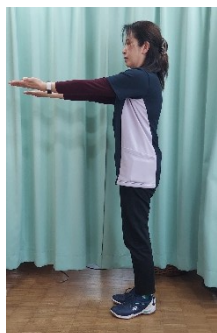
#### ☆もも上げ足ぶみ☆



★室内でも簡単にできる有酸素運動です。膝を上げることで、お腹の脂肪も燃焼します。

## おうちで出来る体操 vol.15

運動に不安のある方は、主治医、リハビリ担当にご相談下さい。肩関節や足腰に痛みのない範囲で行ってください。



### 【腕を前後に振る体操】

★掌を上に向けて肩の高さまで上げたら、掌を下に向けて腕を前後に振る。10回



### 【腕を横に開く】

★両手を肩の高さまで真横に広げる。手を前に動かし、体の前でクロスする。手の上下を入れ変えながら10回



### 【腕を大きく回す】

★両腕を下から上に、大きな円を描くように回す。肩が痛まぬように自然に掌を返す。10回



### 【早足ウォーキング】

★普段よりも早足で歩く。安全に歩けるくらいの速さで。短くても可。1日合計20分を目指す。(普段のスピードと交互でもよい)



### 【もも上げ足ぶみ】

★背筋を伸ばして立ち、目線は正面に、手すりなどにつかまって安全に。  
★片方の膝を上げられる範囲持ち上げ、ゆっくりおろす。交互に繰り返す10回



- ① 朝の基礎代謝が低い時間帯に少し体を動かすと、消費量の底上げとなる。
- ② 最近の研究で、運動時間がこま切れでも連続と同じ効果があることがわかり、運動時間を足し算して20分目標に。
- ③ 近年、肩、首、鎖骨のくぼみ、背骨(肩甲骨の高さ)の傍らに、脂肪を燃焼する細胞の存在が分かり、活性化すること。



## 火曜日おとなの学校増回

毎月届く高齢者向けの教科書を用い、授業形式で**脳の活性化**を図る『**おとなの学校**』。ご好評につき3月より、**火曜午後も増回**することになりました。新たに参加ご希望の方はスタッフまでお申しつけください。

開催日：月・火・金・土曜日  
費用：1,650円（自費）



### # 編集後記 #

年齢で筋肉量は落ちるといふのを実感する今日この頃。でもだんげご利用の皆さまを見ていると、決して年齢ではないと思います。だんげの運動や家事などで体を動かし、バランスの良い食事をとり、筋力が上がってくる方がたくさんおられます。また、お腹も、努力されて引き締まってくる方、体重が落ちたという方もいて、うれしい報告を時々聞いて、皆さまに励まされています。

(理学療法士 砂原)

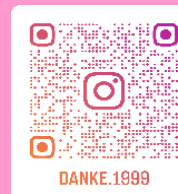
医療法人社団 公朋会

# デイケアだんげ

〒194-0063 東京都町田市成瀬台3-8-18 2F

## ☎042-726-6179

Fax 042-726-6452 Mail:day-care@danke.jp



DANKE.1999