

あったか地域新聞

Vol.36 2025年 4月号

ご存知
ですか？

脳の老化を防ぐために 何が必要なのか

こんにちは！デイサービス「あったかの家」
代表の安江です。

4月号は、先月に続き**脳を老化させないための知識**を、我々が学んだことからご紹介いたします。脳の機能をチェックするために、脳に刺激を送るために、テストがてらちょっと今



やってほしい運動が1つあります。それがバランス運動。皆さん、なかなか年を重ねるとバランスを取るという機会が・・・

気になる続きはこちら



楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎



TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318

〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

少なくなりませんか。そしてその結果、なんだか転びやすくなったりしていないでしょうか。確かに、そもそも老化によってバランス感覚は衰える部分もあるんですが、一方で高齢になると激しいスポーツなどをしないため、なかなか**バランス感覚を使う行動が少なくなる**。これは結構意外な落とし穴なんですよ。そして、使わないものは衰える。この原理原則に基づくと、バランスを取る機会がなくなることで、**平行感覚を司る脳の機能も落ちていってしまう**場合があるわけです。

ここで、自分の脳のバランス感覚を確かめるのに、とっても手軽でおすすめなのが**片足立ちテスト**。シンプルなんですけど、片足を上げた状態で、まず目を開けて何秒立っているか試してみてください。次に、目を閉じた状態で何秒立っているか試しましょう。しっかりいざという時、机や壁に掴まれる環境でバランスを崩しそうになったら、ケンケンなどして頑張らずに、すぐ両足をつけて怪我をしないようにやってください。さて、あなたは一体何秒立っていたのでしょうか。実は、日本で行われた研究では、**20秒以上の片足バランスを取ることができない人は、脳の病気や認知症のリスクが高まる**、こういうデータもあるんです。この片足バランステスト、シンプルですが、実は脳や体のセルフチェックにうってつけなんですよ。目を開けて余裕だったが、目を閉じると途端にできなくなってしまう。目を閉じるとできなくなる場合は、筋肉や骨は問題ないのに、脳の平衡感覚の部分が鈍っている場合があるんですね。この片足立ちテスト。できない人はまず5秒から、5秒できた人は10秒とだんだん記録を伸ばしていき、30秒程度できるようになると素晴らしいですね。

普段使わないバランス感覚を日常的に使うと、脳の老化予防に役立つと思います。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～大腿四頭筋①～



理学療法士

今回から複数回にかけて自宅でできる筋力トレーニングをご紹介します。初回は大腿四頭筋の筋力トレーニングを説明致します。

大腿四頭筋とは、太ももの前側に位置している4つの筋の総称です。大腿四頭筋は、主に膝を伸ばす役割があり、歩行や立ち上がり動作に関わる重要な筋肉です。大腿四頭筋の筋力が低下するとバランスが悪くなったり、膝への負担が大きくなり痛みの原因になります。

1, 膝伸ばし運動 (左の図)

- ①椅子に座って姿勢を真っ直ぐにする。
- ②片方の膝を伸ばす。5～10秒保持する。
- ③左右10回ずつ行う。2セット行う。

2, ランジ (右の図)

- ①足を肩幅くらい開いて立ちます。
- ②手すりなどに掴まって、片方の足を大きく前に出します。
- ③膝を曲げながら体重を乗せる。
前足の膝が爪先より前にいかないように注意する。
- ④左右5回ずつ行う。2セット行う。

毎日継続することが大切です。

無理のない範囲で行っててください。



あったかサロン イベント情報

第2回 あったかサロン 開催します！

長い冬が終わり、日差しが温かくなってきましたね。

楽しく身体を動かしながら、健康や介護のお悩みを専門家に相談できる機会です。

地域の方はどなたでもご参加いただけます。

<日程>

2025年 4月12日(土) 10:00～11:30

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター

住所：仙台市泉区七北田田中1-2

<対象者>

地域の方どなたでも

<参加費>

無料



<イベント内容>

- 10:00～介護予防体操
- 10:30～歯科衛生士による歯周病のお話
- 11:00～お茶会 (健康・介護相談)

<お申し込み方法>

お電話でご予約ください
→あったかの家 黒松 022-725-2317

— あったか地域新聞について —

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文