

あったか地域新聞

Vol.37 2025年 5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。

5月号では、**有酸素運動と脳の老化予防の関係**をご紹介します。先月ご紹介したバランス運動と一緒に必ず行いたいのが有酸素運動。有酸素運動を行い、心肺機能を高めるこ

とで脳の血流の巡りが良くなるなど諸説はあるんですが、とにかく有酸素運動と脳の老化予防の関係は・・・



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

多くの研究論文ではっきり示されていますが、**脳の健康維持には「歩くこと」がとても重要**です。では、具体的に1日何歩くらい歩けばいいのでしょうか？よく「1日1万歩を目指しましょう」と言われますが、これはシニア世代には少しハードルが高いかもしれません。もちろん達成できるに越したことはありませんが、なかなか難しい人も多いでしょう。だからこそお伝えしたいのは、**1万歩を達成できなくても、脳の老化予防には十分効果があるということ**です。実際、歩数が増えれば増えるほど認知症のリスクは下がっていき、1日1万歩ほどでその効果は頭打ちになります。この時点で、認知症のリスクはおおよそ50%も低下していることが分かっています。注目すべきもう一つのポイントは、**1日4000歩程度でも認知症のリスクが約25%低下するということです**。つまり、毎日しっかりと歩く習慣をつけることが理想ですが、無理に1万歩を目指さなくても、4000歩でも効果があるのです。逆に言えば、まったく歩かない、または有酸素運動をしない生活は、脳の老化リスクを高めてしまうことになります。自分のペースで構いませんので、まずは「**毎日歩く**」という習慣を持ちましょう。ただし、1万歩を超えて1万5000歩、2万歩と歩きすぎると、かえってリスク低下の効果が弱まることも分かっています。これは意外な事実かもしれませんが、過剰な目標は必要ありません。まずは「1日4000歩」を目安に、無理なく続けることを意識してください。さらに、歩く歩数を増やすと同時に意識したいのが「**座る時間を減らす**」ことです。長時間座りっぱなしの生活は、健康だけでなく脳の老化にも悪影響を及ぼすと言われています。運動、水分補給、栄養バランス、口腔ケア、人との交流、そして趣味活動——これらすべてが、若々しさを保つための大切な秘訣です。毎日の生活の中で、ぜひ意識して習慣にしていきましょう。

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②～

理学療法士



今回は前回に引き続き、大腿四頭筋の筋力トレーニングを紹介します。特に最初に紹介するパテラセティングは、定期的に行うことで膝の痛みが軽減するという報告が多数存在しています。

1, パテラセティング (図)

- ①仰向けもしくは膝を伸ばした状態で座ります。
- ②片方の膝の下にタオルを置きます。
- ③かかとを床につけたまま、膝を伸ばして床に押し付けるように力を入れます。
- ④5秒間力を入れ、その後力を抜きます。
- ⑤左右10～20回ずつ行う。



2, スクワット

- ①椅子の背もたれや手すりを掴みながら、足を肩幅くらい開いて立ちます。
- ②膝をゆっくりと曲げていき、太ももが床と平行になるまで曲げていきます。
- ③膝が足先より前に出ようと痛める原因になるので注意する。
- ④膝を伸ばしきらないように、ゆっくりと膝を伸ばし、腰をあげる。
- ⑤回数は無理のない範囲で、週2～3日の程度で行う。

あったかサロン イベント情報

あったか体操クラブ 開催します！

今年1月開催のあったかサロンにご参加いただいた地域の方から「身体を動かす機会がもっとあったらいいのに」とのお声を多数いただきました。

この度、地域の方の要望に応えるべく、5月から月1回の予定で体操クラブを行う事が決定しましたので、ここにお知らせいたします。

地域の方はどなたでもご参加いただけますので、楽しく身体を動かしましょう。

<日程>

5月の体操クラブ

2025年 5月28日 (水) 14時～15時

6月の体操クラブ

2025年 6月11日 (水) 14時～15時

<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

<内容>

14:00～14:30 理学療法士による介護予防体操を30分ほど行います
14:30～15:00 休憩や交流などにお部屋をお使いいただけます
(体操が終わり次第お帰りになっても構いません)

<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つ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