

あったか地域新聞

Vol.40 2025年 8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。

8月号では、7月号に続き脳を老化させない
ための睡眠のお話。お昼寝が脳に与える影響
はどのようなものがあるのでしょうか。あなた
は1日何時間お昼寝をしていますか。



結構、高齢者になると日中時間
がある方が多いので、毎日昼寝
をしているなんて方も多いか
と思います。

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

昼寝についても興味深いデータがあります。
**60分以内の昼寝はアルツハイマー型の認知症
のリスクを下げたこと**に対し、60分以上の昼
寝はリスクを高めたという論文があるんです。

他にもアメリカで2500人の高齢者を対象に
行われた研究で、昼寝の時間が長ければ長いほ
ど記憶力の低下を認めたという論文もあります。

まだまだ昼寝については今後の研究結果が待
たされるようですが、基本的に1時間以内の
昼寝にとどめておくのが良さそうですね。特に
長時間の昼寝は、夜寝れなくなったり、リズム
が狂う、睡眠の質が下がる原因にもなります。

眠りにまつわる話に個人差があるのは前提で
すが、スッキリした脳を維持するには、睡眠時
間は7時間くらいを目指して、脳での新陳代謝
をしっかりと行い、睡眠負債をためないように
するといいいでしょう。

80歳を超えても若々しく活動していくための
近道ですし、**お昼寝は1時間以内で済ませてお
く**といいいでしょう。

また、私が多くの高齢者を見てきた経験則か
ら、認知症になりやすい年齢もあるように思っ
ています。というのは、認知症になる方やその
ような症状が出る方は、65歳～85歳のよう
に感じています。

85歳を超えて認知症にならなかった方は100
歳になっても認知症にならない方が多いよう
に感じています。統計を取っているわけでも何
かの論文がでているわけではありませんが、介護
の仕事をしていて感じることです。

ですので60歳を超えたころから、ご紹介した
脳の老化を防ぐための取り組みをしっかり行っ
ていただきたいと思います。みなさまが元気でい
ただけることは、本人も当然ではありますが、
そのご家族、地域の方、ひいては国のためにも
なります。みなさまの元気を応援いたします。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～中殿筋～

理学療法士



今回は中殿筋の筋力トレーニングを紹介し
ます。中殿筋（ちゅうでんきん）とは、お尻
にある筋肉です。股関節を外側に動かす動作
や内側に捻るように動かす動作の時に力を発
揮します。また、立ったり歩いたり、姿勢を
維持したりするのに必要な筋肉であり、バラ
ンスを取る上でとても重要な筋肉になります。
今回は、横向きに寝て行う筋力トレーニング
と立ったまま行う筋力を紹介します。

1. 横向きに寝て行う方法（左の図）

- ①横向きに寝て、下にある足の膝を曲げる。
- ②上にある足を少し後ろに引きながら上に
挙げる。
- ③ゆっくりと足を元の位置に戻す。
- ④1日、左右10回を3セットほど行います。

2. 立ったまま行う方法（右の図）

- ①手すりや椅子の背もたれなどを掴むよう
にして立つ。
- ②足を片方の足を横に開く（この時、足
が前に出ると中殿筋の筋力トレーニング
にならないので少し後ろに引くイメージ
で行った方が良い）。
- ③ゆっくりと足を元の位置に戻す。
- ④1日、左右10回を3セットほど行います。



あったかサロン イベント情報

第3回、体操クラブを行います。

地域の方はどなたでも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>

2025年8月19日（火）14時～15時

14:00～14:30 理学療法士による
介護予防体操

14:30～15:00 水分補給や休憩

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田中1-2

<対象者> 地域の方どなたでも

<参加費> 無料

<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