

あったか地域新聞

Vol.45 2026年1月号

ご存知
ですか？

健康習慣を続けるためのコツ
～意思は弱く、願望は強い～

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。新年の目標は決められたでしょうか？新年に決めた目標を毎年達成できているのでしょうか？1月号では目標達成や三日坊主にならないための考え方を紹介したいと思います。健康に関する目的と目標を設定する際には、「なぜ健康でありたいのか」と

いう目的と、「そのために何を
するのか」という目標を分けて
考えることが重要です。



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

目的は人生全体に関わる大きな方向性であり、目標は日々の行動に落とし込むための具体的な指針です。多くの人は「頑張ろう」「続けよう」と意思の力に頼りがちですが、人間は安きに流れる動物であり、強い意思だけで行動を変え続けることは簡単ではありません。だからこそ、意思よりも願望が強い状態をつくるのが、継続の大きな鍵になります。まず目的は、**数値や行動ではなく、自分の価値観や将来像と結び付けて設定**します。たとえば「元気に働きたい」「家族と旅行を楽しみたい」「介護が必要にならず自立した生活を送りたい」など、自分にとって心から望む姿を明確にします。願望がはっきりすると、健康づくりは我慢や義務ではなく、「そうなりたから行動する」という自然な動機へと変わります。次に、その目的を実現するための目標を設定します。目標は**具体的で、測定可能かつ現実的であることが大切**です。「運動する」ではなく「週に3回、20分のウォーキングを行う」、「食事に気をつける」ではなく「夕食後の間食を週2回までにする」といったように、日常行動に落とし込みます。ここでも重要なのは、自分を厳しく縛るのではなく、願望に近づいている実感を得られる内容にすることです。さらに、定期的に振り返りを行い、無理があれば目標を調整する柔軟さも欠かせません。体調や生活環境は常に変化します。人間は安きに流れる動物であることを前提に、完璧を求めすぎず、**目的という願望を軸に小さな目標を積み重ねていくこと**が、健康づくりを習慣化する最も確実な方法です。

あったかの家では、健康に関する情報発信にとどまらず、地域の皆さまがいつまでも健やかに暮らし続けられるよう、健康習慣を身につけていただくための新たなサービスを開発中です。

これからも地域の方に寄り添い、健康づくりを継続できるよう伴走してまいります。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～腹筋群～

理学療法士



今回は腹筋群の筋力トレーニングを紹介します。腹筋群とは、腹部に位置する筋肉群の総称で、腹直筋（ふくちよくきん）・外腹斜筋（がいふくしゃきん）・内腹斜筋（ないふくしゃきん）・腹横筋（ふくおうきん）の4つからなります。主に体幹を動かす、腹圧を高める、呼吸補助、腹部内臓の保護などの作用があります。腹筋群は抗重力筋でもあるので、正しい姿勢を保持するのにも重要な役割を果たしています。

1. ドローイン（左の図）

- ①仰向けで両膝を曲げます。両手はお腹の上に置きます。
- ②鼻から息を4秒吸って大きくお腹を膨らませます。
- ③口から息を4秒かけて吐きながらお腹を凹ませます。
- ④1日、10回を2セットほど行います。

2. クランチ（右の図）

- ①仰向けで両膝を曲げます。
- ②へそをのぞき込むように息を吐きながら、ゆっくりと頭を起こします。肩甲骨が床から離れる程度まで体を起こします。
- ④ゆっくりと頭を元に戻します。
- ⑤1日、10回を2セットほど行います。



あったかサロン イベント情報

あったかサロンを開催します。

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>

2026年1月24日（土）
10:00～11:30

10:00～10:30 理学療法士による
介護予防体操
10:30～11:00 口腔についてのお話
11:00～11:30 お茶を飲みながら交流

次回の体操クラブは2月10日（火）の予定です。

<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

<お申し込み方法>

お電話でご予約の際は、あったかサロン又は運動クラブの予約とお伝えください
→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