

4月からお届けしてきた「すこやか通信」も、この12月号で最後になります。年明けからは、卒業研究のまとめや管理栄養士国家試験準備に専念するためです。私たち管理栄養士のたまごがお届けする情報を、楽しんで活用いただきましたことに感謝申し上げます。

今月は、新型コロナウイルス感染症もまだまだ猛威を奮っていますので、「運動をして免疫力をupしよう」と、「年末大掃除でのぎっくり腰に気を付けよう」をお届けします。

「運動をして免疫力をUPしよう！！」

適度な運動は、体力はもちろん免疫力にも影響を与えます。

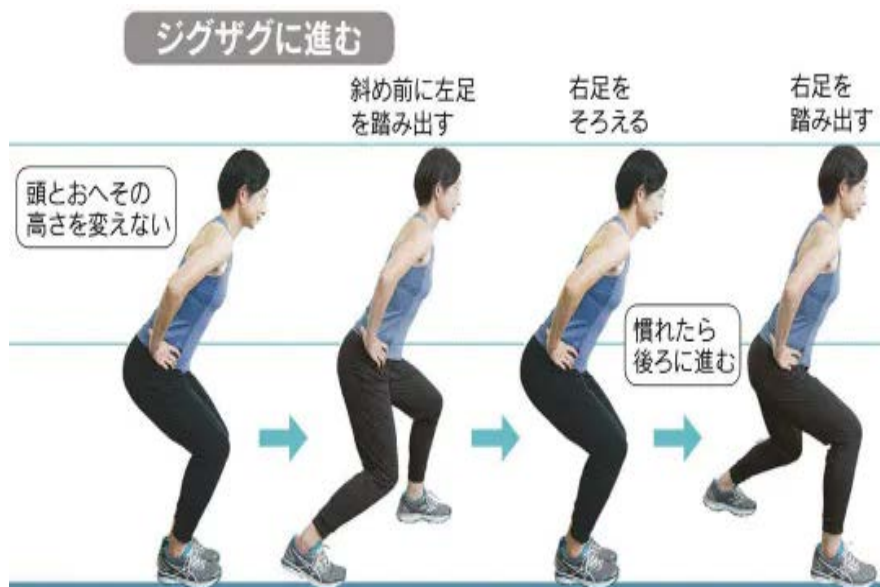
継続的に運動していると、ウイルスやがん細胞を攻撃して身体を守ってくれる細胞が増加します。この細胞は体温が36.5℃以上で活発に働くので、適度な運動で体温を上げることも大切です。

しかし、新型コロナウイルス感染拡大が止まらないために、外出自粛で運動不足になっておられる方もいらっしゃるかと思います。

そこで、室内で楽しみながらできる運動をご紹介します。

運動すると、身体では3つのことが起こります

1. 血管が強くなり血液循環がよくなることで、血中の免疫物質が全身へ運ばれる。
2. 代謝亢進によって体温があがる。
3. ストレスを解消することで、ストレスによる免疫力の低下を予防する。

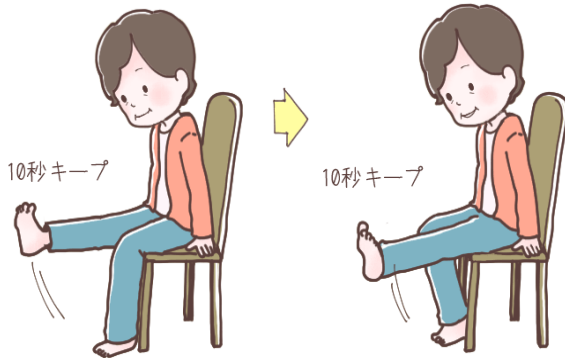
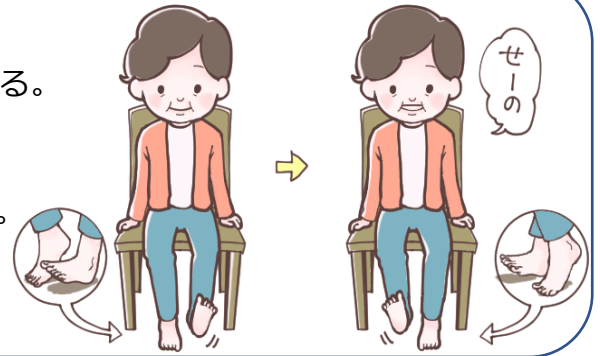


軽く腰を落とし、腰と頭の高さを変えずに前後左右に3〜4歩ずつ往復する（1〜3セット）。

ジグザグの進み方は

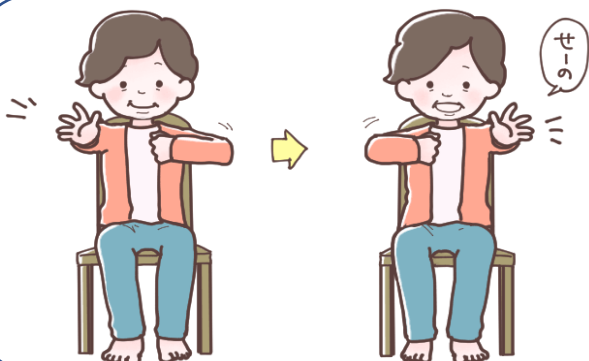


1. 左足はかかと、右足はつま先をつけた状態で始める。
2. 「せーの」というかけ声と共に、左足はつま先、右足はかかとをつけた状態に変える。
3. 「せーの」というかけ声と共に、1 の状態に戻す。
4. 1～3 を繰り返す。



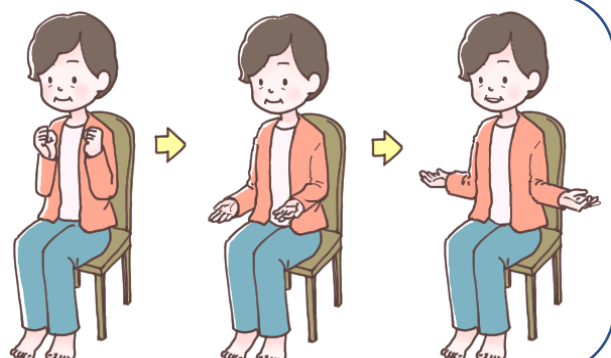
1. 椅子に座り、片方の足の膝を伸ばす。
2. そのまま 10 秒キープする。
3. 反対の足も同様に、膝を伸ばして 10 秒キープする。
4. それぞれ 3 セット行う。

1. 椅子に座り、息を吐きながら上体を倒す。
2. つま先に手が触れたら、ゆっくりと息を吸いながら上体を起こす。
3. もう一度上体を倒し、息を吐きながら、遠くに手が届くよう腰を伸ばす。
4. 息を吸いながら上体を起こす。
5. 3、4 を 5 回繰り返す。



1. 左手をグーにして胸に当てる。
2. 右手はパーにして前に突き出す。
3. 「せーの」と声をかけて、左手はグーからパーに変えて前へ突き出す。同時に右手はパーからグーに変えて胸に当てる。
4. かけ声をかけて元に戻る。これを繰り返す。

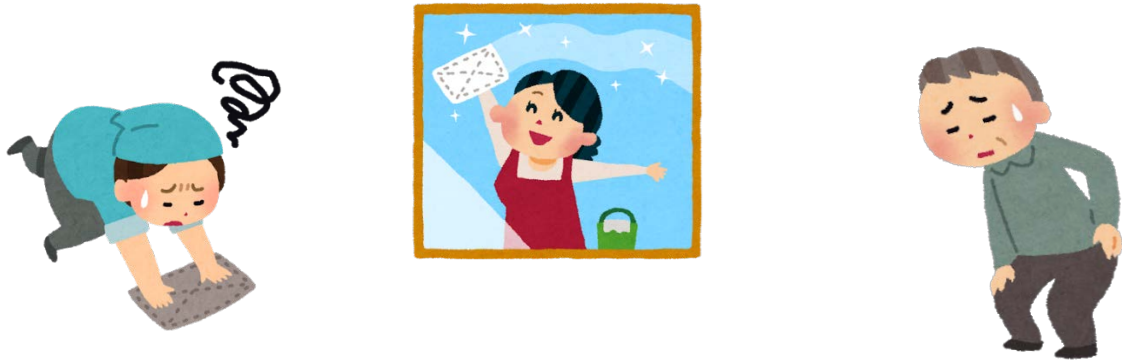
1. 脇を締めて肘をわき腹にピタッと密着させる。
2. 手のひらを天井へ向けて肘を 90 度に曲げる。
3. そのまま手のひらを水平に保ちながら、外側へ開く。
4. 元に戻る。
5. 1～4 を 10 回ほど繰り返す。



「年末大掃除でのぎっくり腰に気を付けよう!!」

年末大掃除では、普段持たないような重いものを持ちあげたり、すみずみまで掃除するために、身体をひねったり背伸びをしたり、普段はしない姿勢をとることも増えると思います。

そんなときに注意が必要なのが「ぎっくり腰」です!!



ぎっくり腰はなんでなるの？

ぎっくり腰は、ムリな姿勢で腰をひねるなど、腰に急激な負荷をかけた時に起こります。座りっぱなし、立ちっぱなしが多い方は、普段から腰部に疲労がたまっていることが、ぎっくり腰の潜在リスク(危険因子)になります。

また、日頃 運動不足の方が、いきなり体を動かすことでリスクが高まります。

ぎっくり腰になったら・・・

ぎっくり腰を発症したら、まずは安静にすることが大切です。痛みの程度や感じ方は個人差があり、熱をもった「じんじんする痛み」や、「ぴりっと走る痛み」、「筋肉がつっぱる感覚」などと表現されます。発症したときの姿勢から、ピクリとも動かせないほど疼痛(とうつう)がひどい方もおられ、歩行や着替えなど、通常の生活がむずかしくなります。

腎臓や膀胱などの疾患や、急性膵炎、腹部大動脈瘤といった、内臓の重篤な疾患に起因する腰痛もあるので、「ぎっくり腰だろう」と安易に自己判断しないで、動けるようになったら、なるべく早く総合病院で診察を受けましょう。

荷物を正しく持ち上げることできっくり腰対策に！！

☆重い荷物を持ち上げる時は、**膝を曲げてからだを物に近づける**



☆方向転換は、腰をひねらず**からだごと向きを変える**

☆高い位置にある荷物は、**足台を使用しなるべく安定した姿勢で取る**

続いては、ぎっくり腰対策として運動や作業前に行う簡単なストレッチをご紹介します。

Q なぜストレッチを行うことがいいのか？

A. 腰痛は、腰部やその周囲の筋肉が緊張する事によって引き起こされます。

そのため予防には、腰部や背中、脚の筋肉の状態を良好に保ち、筋肉の緊張を低下させることが大切です。筋肉の緊張をほぐすためにストレッチが有効です！！

Q ストレッチの他の効果は？？

A. ①疲労回復 ②けがの予防 ③リラクゼーション

Q いつストレッチを行うのがいいのか？

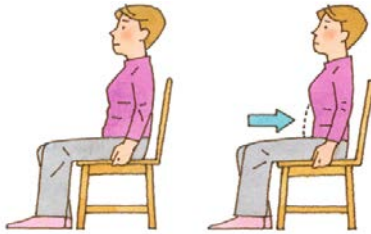
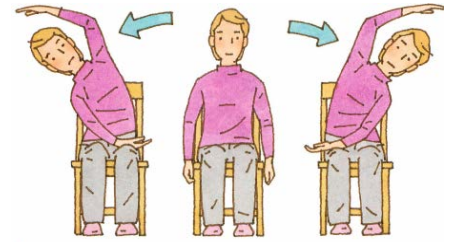
A. ①運動や作業を行う前に筋肉をほぐす

②筋肉に張りや凝りなど違和感を感じたとき

③気分転換したいとき

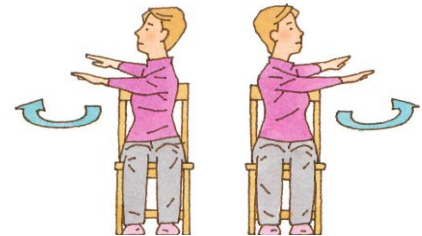
■簡単ストレッチ

1. 姿勢を正した状態で椅子に座る
2. 右に体を伸ばした状態で 5 秒静止する
3. 体を元に戻し、次は左に体を伸ばし 5 秒静止
4. 左右で 1 セットとして 3 セット繰り返す



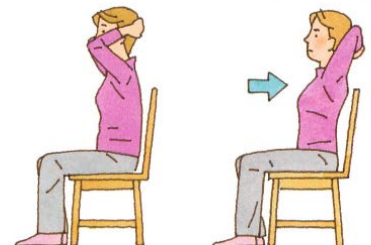
1. 姿勢を正した状態で椅子に座る
2. 腹をへこませる
3. へこませた状態で 5 秒間静止
4. これを 5 回行う

1. 姿勢を正し状態で椅子に座る
2. 左右に体を回して止める
3. 回し切ったところで 5 秒間静止する
4. 左右で 1 セットとして 5 セット行う



1. 正しい姿勢で椅子に座る
2. 手を付いた状態で脚上げをする
3. 脚を上げた状態で 5 秒間静止する
4. これを 5 回行う

1. 正しい姿勢で座る
2. 背中、腹、腰に力を入れて姿勢を正す
3. 両手を頭の後ろに付け、背骨の辺りに力を入れて背筋を反らした状態で 5 秒間静止
4. これを 5 回行う



4 月から発行してきた「すこやか通信」も今回で終了となります。

皆様に、最新でかつ科学的根拠のある情報を、分かりやすく伝えるために、精一杯頑張ってきましたが、至らぬ点も多々あったかと思います。温かい目で私たちの学習・成長を見守っていただきましたこと、深く感謝申し上げます。

末筆になりましたが、皆様の益々のご健康を心より願っております。

ありがとうございました。

帝塚山大学 石塚ゼミ 17 期生一同