

平成30年 11月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

東日本・西日本の平野部で冬の便りとも言えるのが「木枯らし1号」。木枯らしとは、晩秋から初冬にかけて吹く冷たい北よりの強風のことで、木を吹き枯らすということからきた呼び名です。木枯らし1号は、立冬（今年は11/7）とだいたい同じ頃に吹くことが多いそうです。この木枯らし1号、全国的なものではなく、東京と近畿地方しか発表されていないのはごぞんじですか？「ニーズがない」という事から、東京と近畿地方しか出ていないようです。そもそも、木枯らし1号の発表は正式な観測情報ではなく、季節現象としてお知らせしている情報らしく「木枯らし1号」は気象庁が考えた言葉で、その言葉の歴史はまだ浅く、30年そこらだそうです。木枯らし1号の認定には、期間や気圧配置・風向風速に定義があり、条件がそろった風が吹かなければ、その年は発生なし…という事もあるそうです。

段々、寒くなり空気も乾燥しがちで、風邪などひきやすい時期でもあります。手洗い、うがいを励行して風邪にことかからないようにしたいものです。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

運動は認知症の予防に効く！！効果のある体操や運動とは？

認知症予防に運動療法が効果的なのをご存知ですか。運動療法の中で効果的といわれているのが、有酸素運動です。有酸素運動とは、ウォーキングや水泳、ヨガなどが一般的です。体内への酸素の取り込みや血液の循環を効果的にし、毛細血管の新生を促してくれます。不安や抑うつ感の軽減も期待できます。

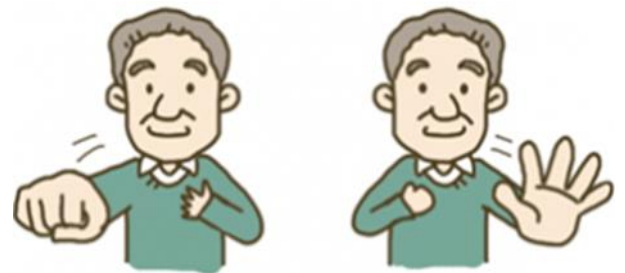
家の中でできる簡単な体操として座った状態で行える拮抗（きっこう）体操があります。手や足を左右別々に動かす体操です。この動きは考えながら行わないとできません。その刺激が脳への活性に繋がるのです。

①前に右手を突き出しながらグーにします。左手は胸に当ててパーにします。

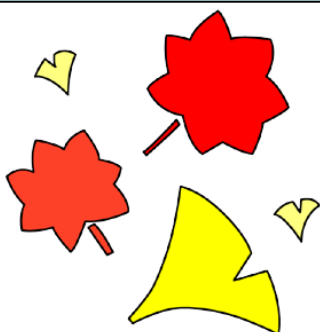
②その状態から今度は、突き出した右手を胸に当ててパーに、胸に当てた左手を突き出しながらグーにします。

これを交互に10回繰り返します。

③慣れてきたら、パーにしていた手をチョキにするなど難易度を上げてみてください。適度な運動は、脳の老化を食い止め認知症を予防します。無理のない範囲で毎日の習慣にしましょう。



伝言版



今年の秋は、例年と違って幾分進むのが早いような気がいたします。先日まで暑かったのに急に涼しくなって身体もビックリしてしまいます！

なかなか体調の維持も難しい時季かとは思いますが、皆さん、薄手の上着をお持ちになり、涼しいときにはすぐに着込めるようにしてください。