



ぽかぽか便り発行について

岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は毎月2回、旭竜コミュニティーハウスにて実施しています。発行にあたっては、当カフェについてご理解いただくと共に、認知症に関することや介護についてやりハビリ、介護保険等々の情報も発信して参ります。カフェが開催できない時や参加が難しい方にもお読みいただき、介護や生活に困ったときや不安なことも相談ができる場としてご連絡ください。たくふう会グループのホームページやFacebookにも投稿しています。6月については、コロナ禍の為カフェ中止につき情報提供のみさせていただきます。

6月のカフェ演題：「美」姿勢トレーニング

美しい姿勢を作るためには一体何が必要なのか…

人間の体には、体幹を支える脊柱（背骨）があり、脊柱は、頸椎・胸椎・腰椎・仙椎・尾椎から構成されています。脊柱は基本的にS字状（頸椎は前弯、胸椎は後弯、腰椎は前弯）に保つと、美しい姿勢になります。このS字が崩れてしまうと背中が曲がったり、腰をかかめたりといった姿勢になってしまいます。予防に役立つ《姿勢筋の強化》と《エロンゲーション》を実践してみましょう。

《姿勢筋の強化》

姿勢筋とは、正しい姿勢を保つために使われている筋肉や、地球の重力に逆らって体を支えている筋肉をいいます。

加齢によって特に筋肉が落ちやすい場所は…

- ◆脊柱起立筋…頭から腰まである背中にある大きな筋肉
- ◆腸腰筋…上半身と下半身を繋ぐ唯一の筋肉 ◆大腿四頭筋…太ももの前にある筋肉

今回は腸腰筋に注目！

腸腰筋の役割は、脊柱をS字状に保つ、膝を持ち上げるなどとても重要です。腸腰筋が硬くなってしまうと、つまづきやすくなる・お尻が垂れる・姿勢が悪くなる下腹がポッコリ出る、腰痛になりやすいなど悪いことだらけ。



腸腰筋トレーニング その1



曲げた足のかかとを、伸ばしている足の膝上に置く。これを交互に5回ずつを目安に行います。

腸腰筋トレーニング その2



片側の足を曲げ、反対側は伸ばしておきます。伸ばした足を宙に浮かせ、できるだけ大きな円を描くように動かします。

《エロンゲーション》

エロンゲーションとは、伸び・伸張という意味です。体の真ん中の軸を上下に引き伸ばすような動きで「頭のとっぺんを上に向けて伸ばす意識」「天井からつられたイメージ」です。

「まずは伸びること」を意識し、エロンゲーションを体験してみましょう！

座って行っても、立って行っても効果はあります。

- ポイント① 頭の頭頂と床面で引っ張り合う
- ポイント② 視線は2km先の遠くを見る
- ポイント③ 耳と肩の距離が縮まらないように首を長くする



ご挨拶《渡邊 修太郎》

皆様、お世話になります。コロナ渦の中、我慢が続く毎日です。全国的にワクチン接種も開始し、少しずつではありますが、明るい未来が近づいていると考えています。この認知症カフェは地域の皆様と取り組む大切な役割があります。お体を大切にご自愛いただき、お過ごしください。困ったことがあればいつでもご連絡下さい。



時事川柳募集

新型コロナウイルスが猛威を振るう中、自宅で過ごす時間が増えていきます。自宅で手軽に出来る「時事川柳」を募集します。集まった作品は、カフェ開催時またはぽかぽか便りにて発表したいと思えます。皆様奮ってご参加ください！応募方法は別紙にて案内。コロナ禍でマスクの下は化粧なし、27歳女性

脳トレクイズ

なぜなぞは、普段と違う脳の使い方をするため、頭の回転を速くしたり、想像力を養ったりする効果が期待できます！

- ①風が吹いたら歌います。風が止んだら黙ります。 ヒント：軒下につるされています
- ②海の中を4つの岩が泳いでいる。 ヒント：いわが4・・・魚です
- ③「たる」が光って飛んでいるよ。 ヒント：夏の夜に見られるお尻が光る虫です
- ④海で一日中、行ったり来たりしている落ち着きのないもの。 ヒント：大きかったり、小さかったりします。
- ⑤砂浜の中に「くり」があるよ。 ヒント：お吸い物にするとおいしい。

- 1. 4. 2. 1. 9
- 2. 3. 1. 9
- 3. 2. 1. 9
- 4. 2. 1. 9
- 5. 2. 1. 9