



**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」は月2回、旭竜コミュニティハウスで実施しています。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を相談できる場としてご活用ください。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。

## 10月【ウォーキング】歩くことの効果について

空が澄み渡り、さわやかな季節となりました。秋といえばスポーツ、読書、食欲とありますが、今回は「スポーツの秋」として運動の中でも身近な「ウォーキング（歩行）」の効果についてお伝えします。

### どんな効果があるの？

- ・有酸素運動で、主に持久力が向上する
- ・体脂肪（内臓脂肪）の減少
- ・呼吸機能の改善
- ・体力、筋力の低下がある方には全身の筋力トレーニングになる
- ・血液循環機能の改善
- ・代謝機能の改善
- ・リズム運動（歩行等）によるセロトニン（神経伝達物質）の活性化

### どんな疾病や症状の予防や改善になるの？

- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・高血圧
- ・動脈硬化
- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・骨粗鬆症
- ・認知症
- ・介護予防
- ・精神の安定
- など

### 運動の目安は？

人によって体力が異なるため、運動負荷の調整は「速さ」「活動時間」「頻度」にて行います。

また、疲労の自覚症状も大切な指標になります。体力、筋力が低下している場合は10～20分程度で開始し、徐々に30～60分とのぼし、頻度は1日おき程度から週5日程度を目標に、無理のないよう始めていきましょう。

歩くことで様々な効果が期待できるなんて、驚きですね！また、運動は地域のコミュニティやお友達など、グループで行うと更に介護・認知症予防にもなるとの報告があります。周りの方へお声かけしてみてもいいかもしれません。



この度、旭竜クリニック訪問リハビリテーションでお世話になることになりました。今日までの介護士として、理学療法士としての経験を生かし、たくふう会グループの理念でもある「医療と介護の連携・調和」「地域との連帯・共生」を体現していきたいと思っています。地域のみなさまにおかれましても、コロナ禍で大変な時期かと思いますが、少しでも落ち着き、みなさまにお会いできる日を楽しみにしています。

管理者 内海 巧也

## ご挨拶

昨年9月に「旭竜助け合い隊」がスタートとしてから、1年余りが経過しました。この活動の成果は、10月1日付けで発行した「旭竜助け合い隊ニュース（No.1）」のとおりです。この機関紙を、戸々に配布させていただいたこともあって、最近サポートの依頼が多くなっています。特に多いのが「草取り」の依頼です。ところが、「草取り作業」をできるサポーターが少なく、活動する人に偏りが出てきています。草取りならできるという人がおられたら、ぜひ「旭竜助け合い隊」のサポーターとして仲間に加わり、我々と一緒にご活躍いただきたいと思います。

旭竜支え合い推進協議会 事務局長 嶋村 稔



皆様からのご応募  
お待ちしております

この夏の  
大雨枯草  
押え付け  
へ男性



時事山柳

## 生活・健康 ○×クイズ



- Q1** 1日1.5ℓ以上を目安に水分補給をすると便秘になりにくい  
答えは○ 水分は、腸の動きを活発にし便を柔らかくする効果がある。
- Q2** 腹筋などの筋力が低下すると便を押し出す力が弱くなる為、ウォーキングなど適度な運動が必要である。  
答えは○ 適度な運動は腸に刺激を与え、便秘解消に効果がある。