



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

朝夕に少しずつ秋の気配を感じる頃となりました。夏の疲れも出やすい時期なので、体調の変化がありましたら、無理をせずゆっくり休息を取りましょう。「食欲の秋」、「読書の秋」など、秋にはさまざまな楽しみがあります。今回は「スポーツの秋」にちなみ、日頃の健康づくりにも役立つ運動についてのお話をしたいと思います。

運動は脳と心にこんなにプラス

ストレス解消に運動が効果的とよく言われますが、脳の活性化などにも大きく影響を与えます。メリットをもたらす仕組みと効果的な運動の種類を知って、身体を動かす時間を増やしていきましょう。

1. 記憶力の維持・向上

- STOP** 記憶に大きく関与する脳の海馬は、年齢により委縮する
- 運動を継続することで海馬の委縮が抑制され、記憶を定着させる働きがよくなる。
 - 有酸素運動を継続して行くと、年齢による記憶力の低下が抑制される。
- 暗記力のためには、激しい運動よりウォーキングなど軽い運動がよいとされる。

2. ストレスを軽減

- STOP** ストレスを受けると分泌されるストレスホルモンが脳に負担をかけ、さらにストレスに弱い状態を招く
- 有酸素運動を続けると、ストレスホルモンが分泌されにくくなる。また、脳細胞を守る働きのある物質が増える。

3. 集中力向上

- STOP** 疲労や睡眠不足、加齢などによって脳内の意欲を起こす機能が低下すると、集中力が落ちやすい
- 運動をすると集中力に関係する脳の部位が活性化される。
 - 朝の運動を習慣化すると日中の集中力が高まる。
 - 有酸素運動が効果的。余裕があれば軽く息が弾む程度の運動をするとより効果的。

4. うつ状態の低減

- STOP** うつ状態では脳のさまざまな神経伝達物質が減少している
- 運動をすると減少している神経伝達物質が増える。
- 抗うつ剤よりも運動の方が早くうつ状態が改善されたとの報告もある。
- 落ち込んでいるときに運動するのは難しいが、まずは家事などの普段の生活で身体を動かすことからはじめ、慣れたら定期的に有酸素運動を行う。

おすすめしたい運動

これまであまり運動をしてこなかった方は、まず家事や買い物、散歩など、日常生活の中で無理なく体を動かすことから始めてみましょう。

体力に合わせて少しずつ運動量を増やし、筋力トレーニングや有酸素運動なども取り入れてみるとよいでしょう。

大切なのは、**無理をせず、自分の体調や体力に合わせて「少しずつ、毎日」**体を動かすことです。

身体活動

運動

健康増進や体力向上、楽しみなどの意図を持って、余暇時間に計画的に行われる活動

▶ 散歩、ダンス、ボウリング、ジョギング、テニス、ラジオ体操など

生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

▶ 買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗車、荷物運搬、孫と遊ぶ、階段昇降、雪かきなど



今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレにチャレンジ！



【ことばさがし】

言葉は、たて・よこ・ななめいずれかで書かれています。

1つの文字が重複して使われることがあります。

小文字はすべて大文字になっています。

13個の言葉を見つけてください。

テーマ：果物

ぱ	い	う	ん	な	き	る	ご
か	ろ	ね	も	ぶ	ど	う	ぱ
も	き	す	も	り	ん	い	い
す	め	い	み	ん	ち	た	な
よ	ろ	か	ん	ご	く	さ	つ
わ	ん	ば	な	な	び	こ	ぷ
さ	ど	て	び	ら	ね	わ	る
ん	さ	く	ら	ん	ぼ	ば	な



【漢字半分クイズ】

2文字の漢字が半分になっています。

何と書いていますか。

① 習 頌

() ()

③ 訥 熱

() ()

⑤ 拽 伐

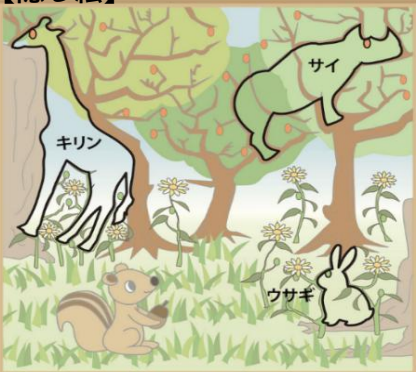
() ()

【計算問題】 式が成り立つように□に数字を書きましょう。

- ① $4 + 8 + 5 = 9 + 2 + \square$
- ② $2 + 2 + \square = 3 + 8$
- ③ $20 - 9 = 4 + 1 + \square$
- ④ $10 + \square - 1 = 20 - 4$
- ⑤ $5 + 9 + 6 = 7 + 8 + \square$
- ⑥ $30 - 4 + \square = 9 + 20$
- ⑦ $8 + \square + 8 = 10 + 11$
- ⑧ $2 + 10 - 5 = \square - 4 + 1$
- ⑨ $19 - \square + 7 = 12 + 3$
- ⑩ $15 + 2 - 6 = \square - 5$

皆さん、いかがでした

【隠し絵】



【8月号の答え】

【どちらが大きい？】

- ① $2 > 1$
- ② $8 < 9$
- ③ $5 > 4$
- ④ $3 > 2$
- ⑤ $2 < 4$
- ⑥ $2 < 3$
- ⑦ $9 > 8$
- ⑧ $6 < 9$
- ⑨ $15 < 18$
- ⑩ $8 > 7$
- ⑪ $24 < 28$
- ⑫ $5 < 6$

【対義語】

- ① 悪 ⇔ 善
- ② 外 ⇔ 内
- ③ 始 ⇔ 終
- ④ 進 ⇔ 退
- ⑤ 入 ⇔ 出
- ⑥ 買 ⇔ 売
- ⑦ 楽 ⇔ 苦
- ⑧ 縦 ⇔ 横
- ⑨ 害 ⇔ 益
- ⑩ 借 ⇔ 貸