アクトグレースサポート株式会社

アクトな日々

2024年3月号

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

発行元　アクトグレースサポート株式会社
発行責任者　田中千恵美
発行元住所　福岡市城南区別府２丁目10-8
kikiハウス102号
TEL：090-9574-0062/092-516-2597
URL:https//actgraceseupport.net
問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

だんだんと暖かくなり、運動するにはちょうどいい季節になってきました。
さて今回のテーマは「運動」です。決して激しく動くことだけが運動ではありません。
自分にあった運動方法を実践し、まずは気軽な気持ちで始めてみませんか。

体を動かすことを習慣にしてみませんか

体を動かすときに注意すること

通常は筋肉や腱(アキレス腱など)が硬くなって伸びにくくなっています。そのため**急に体を動かすと、関節に負荷がかかり、痛みが生じたり、筋肉を傷つけたり**します。体を動かすときは、まず**簡単なストレッチ体操**をしましょう。また、動かしていて、関節に痛みやしびれなど違和感を覚えた時は、専門医に相談することをお勧めします。

また、**運動が終わった後もストレッチ運動**を忘れずに。

はじめるポイント・続けるポイント

・いつならできるか、どこならやりやすいか考える
・時間を管理し、スキマ時間を見逃さない
・一度にいろいろやろうとしない
・いつでも運動ができるような気持ちを心がける
・家族や職場の人を巻き込み一緒に運動する
・目標を決め、達成したらごほうびを！

目覚めタイム

○布団やベッドに仰向けで寝ている状態のまま(ストレッチ)手の甲を上にして組んで腕を伸ばし、つま先を伸ばす。次に手のひらを上にして組んで腕を伸ばし、足首を曲げる。(呼吸を止めないように気をつけましょう)

電車、バスでの通勤タイム

(筋肉をつける運動)

○つり革で腕の引き上げ運動

8秒キープ。
つり革を持った腕を肩の高さで曲げ、真下に引き下げるように力を入れる。(8秒キープ×左右　各3回)

○かかと上げ下げ運動

両足のかかとを一緒に上げたり下げたりする。(1秒に1回×10回、2秒に1回×20回)

仕事タイム(ストレッチ)

○上体のばし

イスに深くかけ、両手を上げながら上体をゆっくりのばす。(5秒×3回)

○首をまわす

右から左へ、半円を描くようにまわす。

プライベートタイム

○お風呂でゆっくり深呼吸

(リラックス)
ゆっくり息を吐きながら胸の前までお湯を集めるように、腕を外から内へ動かす。

○就寝前に布団やベッドの上で、片足かかえ(ストレッチ)

あお向けになり、片足を抱えて太ももの後ろと背中をゆっくり伸ばす。(20秒間)戻すときは足の裏をベッドにつけ滑らすようにしてから、ストンと戻す。(反対側も)

アクトグレースサポート株式会社

かんたんレシピ

◎まとめて作って冷凍！卵焼き【材料】（１本分）

新年度になってお弁当を作る方も多いと思います。
私は３本まとめて作って２切れずつ小分けして冷凍しています。
家族は、冷凍した後の方が味が濃くなっておいしいと言ってくれます。
みなさんも試してみませんか。

卵…３個
砂糖…大さじ1杯程度（甘い卵焼き）　　塩…３つまみ

【作り方】
・卵を割り、塩と砂糖を入れよく混ぜる
・卵焼き用のフライパンを十分にあたためる
・油を入れ（気持ち多め）、卵液の半量を入れすぐに混ぜ、大きな塊をつくる
　（思い切って多めに卵液を入れることで、中がトロトロの状態が作れます）
・２～３回程度、薄く卵液を流しいれ、卵を巻いて形を整える
・形がうまくできなかったら熱いうちにラップなどに移してから形を整えてもいい
・冷凍するときは適当な量ごとにラップに包み、ジッパー付き袋などに移して冷凍する

冷え症

まだまだ寒さが続く時期。手足・指先が冷えている人はいませんか？　この時期は、寒さ対策に加え、冷え性対策も大切です。
冷えの原因は様々あり、生活習慣や自律神経などが大きく影響しています。自分にあった冷え対策を行い、寒い冬を乗り越えましょう！

冷えの原因

- 不規則な生活
- 睡眠不足
- 筋肉量の減少
- 過剰なストレスや過労
- 夏場の過剰な冷房

冷え性対策

筋トレで筋肉量をアップ

筋肉を動かすことで、血行が良くなります。
スクワットなどがおすすめです。

タンパク質をプラス

筋肉をつけるためにはタンパク質が必要不可欠です。
肉や魚、豆類の植物性も組み合わせてみましょう！

首やお腹周りをしっかり温める

太い動脈が通っている「首」「手首」「足首」をしっかり温めてあげましょう。

保健師
田中実緒

アクトセミナー　YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。
健康に関する幅広いテーマをご用意しています。
詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。

オムツ交換（人形）