

～予防リハビリ活用のススメ～

筋肉痛は大切な痛み？

理学療法士 白神侑祐



朝夕は秋風も感じられますが、日中はまだまだ暑さ厳しい日々が続いています。皆さんも体調を崩さず過ごされていますでしょうか。

今回は「筋肉痛」についてお話をします。さてその前に、今年の7月27日に日本の平均寿命が厚生労働省から発表されましたが、皆さんご存知でしょうか。平均寿命は女性で87.14歳、男性で80.98歳と、前年度より延び、過去最長となっています。一方で、日本全体の目標でもある「健康寿命の延長、および平均寿命と健康寿命の差の縮小」に関しては、健康寿命も伸びてはいますが、平均寿命との差はなかなか縮まっていないのが現状のようです。

では、健康寿命を延ばすために大切なものは何でしょうか。皆さんもご存知の通り、それは『運動』です。予防リハビリでは、ご利用の際に集団リハビリや個別リハビリを通じて、皆さん一人一人にあった運動に取り組んでいただいています。その目的は、**予防リハビリで実施した運動を、個人個人が自宅へ持ち帰って、日々の運動習慣に繋げられること**です。そのために、我々スタッフは必要に応じた運動や健康指導を行い、場合によっては自主トレーニングメニューを作成するなどして皆さんの運動を支援しています。日頃、私が「ご自宅でもやってみてくださいね」と運動内容をお話しすると、「運動すると痛くなるのが怖いから、なかなかできないんよ」といった答えがしばしば返ってきます。

そこで、運動後に起きる「痛み」について考えてみましょう。運動後の痛みは簡単に言えば、運動に

伴った筋肉の小さな損傷による痛みです。皆さんが運動を行う際に大切なのは、運動の負荷量です。負荷量の設定は、運動強度と呼ばれる指標と回数やセット数をかけ合わせて行いますが、負荷量が低すぎると運動を行っても筋肉痛は起きません。**筋力を高める（筋肉を太くする）ためには、運動により一度筋肉が損傷され、その筋肉が修復される過程が必要となります。**すなわち、筋肉が損傷され修復に向かう際の痛みが「筋肉痛」と言われるものです（**過度な運動負荷は肉離れなどの大きな損傷につながるため注意しましょう**）。もしも「痛みが起これば運動はしたくない」とお考えの方がおられましたら、今日から少し意識を変えてみましょう。運動後の筋肉痛は、皆さんが行った運動によって、筋肉が成長している最中ということなのです。私も高校生の時からバレーボールをしています。未だに練習後には筋肉痛になることがあります。むしろ適切な運動負荷であれば、筋肉痛が起きることは当然のことです。筋肉痛は2～3日程度で和らいでいきます。

そしてもう一つ、運動や外出後に体が痛い際は、是非活用していただきたいのが『予防リハビリ』です。「痛いから休む」という考えもありますが、本当に休まなければならない痛みなのか、逆に休みすぎることによって廃用（過度な安静による機能低下）を来す恐れもあり、その判断には見極めが大切です。痛いときこそ予防リハビリを利用し、適切な休養とあなたに合った運動を身につけてください。毎日、各種プログラムを用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

【参考・引用元】

厚生労働省ホームページ：健康日本21



～予防リハビリ活用のススメ～

筋肉痛は大切な痛み？

外出スポット紹介

健康寿命延長 **福山** (倉敷市) を歩く



～お知らせ～

第52回

のぞみの会

いつか、やっぱり 全仁会 ー未来がひろがる最新治療ー

11月5日(日) 9:30～14:00
倉敷平成病院1階 リハセンター

勉強会や健康・介護相談、リラックスタイム
ふれあい広場での催しなど、
たくさん企画が目白押しです!!

参加
無料
要申込
どなたでも参加いただけます!
皆さまのお越しを
お待ちしております!

倉敷平成病院 のぞみの会事務局
086-427-1111



【表紙の写真】

上：予防リハスタッフ集合写真、下：福山(倉敷)からの眺め

予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から

カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック!!

<http://www.heisei.or.jp/blog/>

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください
相談担当：相山(あいやま)

(年2回発行. 次回2018年3月予定)

残暑を乗りきる食事のススメ

介護福祉士 鈴木夏七絵



皆さん、今夏は夏バテにならずに過ごせましたか?夏バテに明確な定義はありませんが、食欲不振や倦怠感、立ちくらみやめまい、苛立ちなど症状は様々と言われています。まだまだ残暑厳しい日もありますが、そんな状態を引き起こさないためにも、普段の食事に注意して下さい。

例えば、私たちのエネルギー源である炭水化物。炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミン B1・B2 という栄養素が必要で、**豚肉**や**レバー**に沢山含まれています。さらに、ビタミン B1・B2 の吸収率を高める食材としては、ネギやニンニク、にらなどがあります。料理にするならば、豚しゃぶやレバニラ炒めなどがオススメです!



もうひとつ摂っていただきたいのがクエン酸です。これはゆずやレモン、グレープフルーツなどに多く含まれ、食欲を増進させる効果があります。また、クエン酸、炭水化物、ビタミン B1・B2 を合わせて摂ることにより、炭水化物が多すぎた場合、疲労の原因である乳酸や、体脂肪へと変化するのを防いでくれます。料理の際、とんかつにレモンをかける、豚肉をレモン漬けにして調理すると効果的です!うどんの具に豚肉やビタミン B1 の吸収を促進してくれる玉ねぎをたっぷりと入れたり、冷やし中華などに、クエン酸が含まれているお酢をかけたりするのも、お手軽でオススメです。

【倉敷平成病院栄養科 監修】

旅行大好き

行本結衣の オススメ外出スポット



今回は倉敷市と総社市の間にある「福山」をご紹介します。山頂へは、急登の1234段の直登コース、清音ふれあい広場からのコース、和霊神社に車を置いて登るコース(約20分で頂上)などなど、全6コースがありました。その中から今回は、安養寺から頂上を目指すコースを歩いてみました。緩やかな山で、ハイキングコースには適していました。



←出発地点の安養寺

歩き始めると、街の喧騒は消え、山の中は空気が綺麗で鳥の鳴き声が響いていました。途中、道の一部が粘土状となっている箇所もあり、注意して進んで行きました。



↑山道の様子↓



↑山頂からの景色
(倉敷駅方向)

所要時間は「山頂まで約1時間」と看板に書いていましたが、景色を眺めながら散策したため、山頂までは1時間30分ほどかかりました。山頂から倉敷市内を眺める事もでき、天候も良かったため倉敷駅や足高山もはっきりと見ることができました。私が訪れた平日の朝方は登山される方も少なかったですが、休日は家族連れで賑わっているそうです。是非一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。



※場所が不明な方は職員にお尋ねください