

1) ウォーキングとは

ウォーキングは、散歩とは異なり、意識的に歩くことで多くの効果が期待できる有酸素運動です。ランニングやジョギングは、体に大きな負担がかかりがちです。

しかし、ウォーキングは体への負担も少なく、特別な道具も必要ないため、老若男女問わず手軽に楽しめる運動です。



2) 腰痛や膝痛対策に効果的な正しいウォーキング

① かかとから着地してつま先で蹴る

歩くときに意識したいのが、着地から離れるまでの体重移動です。体重移動の基本的な流れは、「かかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根→親指」

この流れができていないと、地面から伝わる衝撃がうまく吸収できず、怪我につながる恐れがあります。必ずかかとから着地してつま先で蹴るように一歩一歩意識しながら取り組みましょう。

② いつもより大きめの歩幅を取る

歩幅が小さいと筋肉の可動域が小さく、得られる効果が半減してしまうので、いつもより大きめの歩幅を取るよう意識しましょう。歩幅を広くとるコツは、歩くスピードをいつもより早くすることです。自然と大股になるので脚の振り出しもスムーズになります。

③ 腕を90°ぐらいに曲げて振る

ウォーキングする際は、肩の力を抜き、腕を90度ぐらいに曲げて軽く拳を握り、前後に真っ直ぐ振るようにしましょう。リラックスしてリズムカルに腕を振れば、ウォーキングの効果はかなり高まります。

④ 息を吐くことを意識しながら呼吸をする

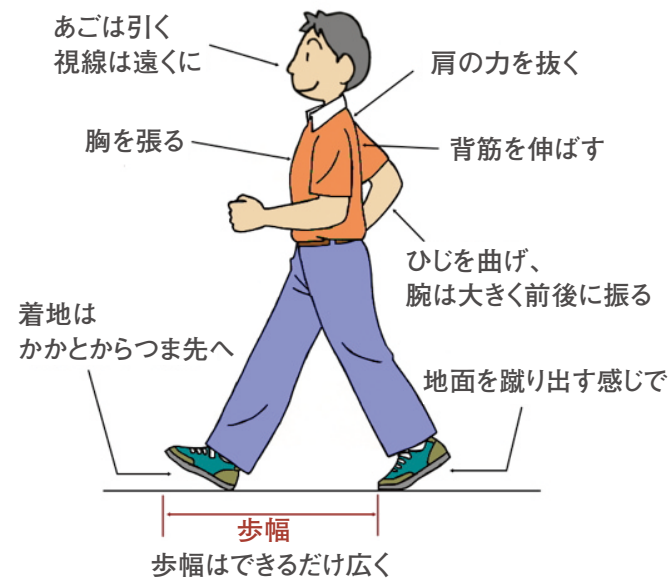
ウォーキングなどの有酸素運動における呼吸のコツは、吸うよりも吐くほうを長くすること。より息を吐いた方が、次に吸う時に多くの酸素を体内に取り込めるため全身を活性化させることができます。また、心肺機能の向上にも繋がります。

⑤ 正しい歩き方を習慣づける

正しい歩き方をするだけで、腰痛や膝痛予防に大切な大殿筋と内転筋が鍛えられます。最近では若い人たちでも歩き方が原因で大殿筋が低下して、体を支えられず普通に座ることもできない人が増えています。

正しい歩き方とは前に脚を出したときにその膝が伸びていること。膝を曲げたまま歩いていると、ある一定の部分だけ

に負荷がかかり、膝の皿(膝蓋骨)が不安定になって膝痛を起こします。反対に、悪い歩き方とは、歩幅が狭く、膝を曲げた歩き方です。時々、鏡などを見て、自分の歩き方をチェックしてみましょう。

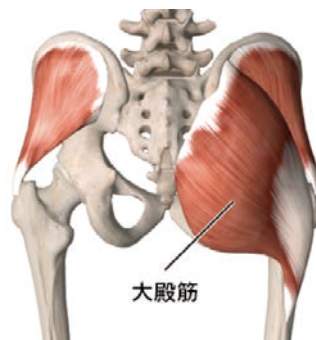


⑥ 大殿筋と内転筋、大腿四頭筋のトレーニング方法

脚筋すべての筋力の低下が膝痛に影響します。中でもお尻の筋肉である大殿筋と、広い範囲で脚をサポートする内転筋、膝関節の衝撃から膝を守る大腿四頭筋の筋力の低下が関係しています。どれも1分たらずでできるトレーニングですので、毎日の習慣にしましょう。

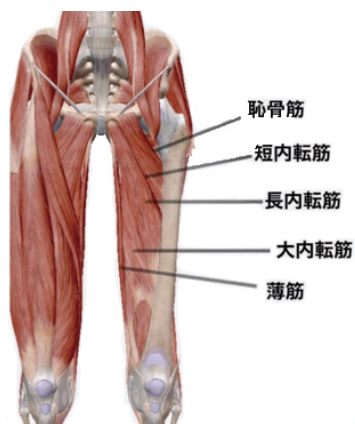
・大殿筋のトレーニング

仰向けに寝て、両足を床につけ、お尻を持ち上げて3秒キープ。これを3回行います。



・内転筋のトレーニング

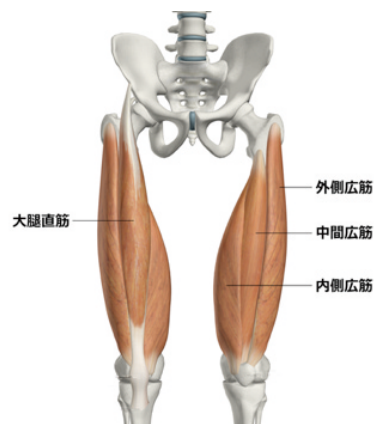
椅子に座り膝の間に硬めの枕やボールなどをはさんで、内ももに力を入れて3秒間キープ。これを3～5回繰り返します。



・大腿四頭筋のトレーニング

立った姿勢でゆっくり膝の曲げ伸ばしをします。これを5回程度繰り返します。

※注意:膝の痛みの強いときは行わないでください。



病棟レクリエーション～神楽鑑賞～

長崎病院レクリエーション委員会では、患者さんにレクリエーションを通して楽しいひとときを過ごすために活動しています。

近年では新型コロナウイルスの流行もあり、感染予防のため活動を自粛しておりましたが、今年度から活動を再開しました。

レクリエーション委員会



患者さんは笑顔で鑑賞されていました。音に合わせて踊られる方もおられ、神楽の迫りに圧倒された様子でした。「是非また開催して欲しい」と多くの声を頂き神楽鑑賞会は大成功を収めました。

6月には
5階介護医療院
デイルームにて
神楽鑑賞
を行いました。



7月には七夕の飾り付けと短冊飾りを行いました。12、2月にも季節の行事等を計画しています。引き続き患者さんの病院生活を少しでも豊かに出来るよう努めて参ります。

