

# まんぼう通信

令和4年12月1日 No.95



皆さん、こんにちは！

寒さが本格的になり、年の暮れに向け忙しい時期なりましたね。

いかかがお過ごしでしょうか。今回は、トレーニングのお話です。

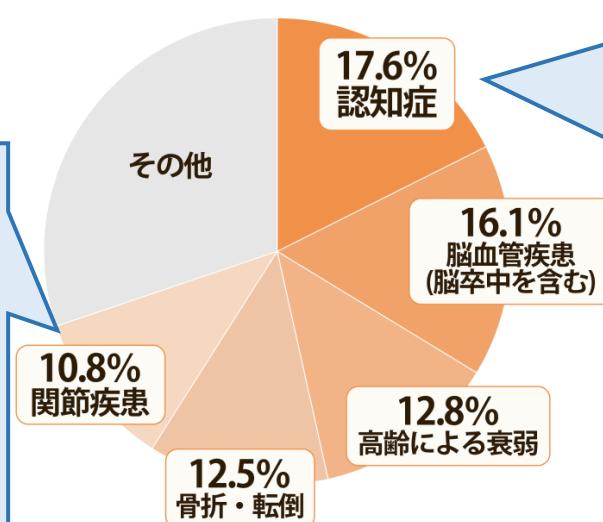
皆さん、日常的に“トレーニング（運動）”できていますか？

## 《トレーニングの効果》



【身体機能】加齢による運動機能低下や疾患を予防します。

介護が必要になった原因とその割合



トレーニングは、  
脳の加齢対策に  
なります。  
運動実施後、高  
齢者の記録力が向  
上するという研究  
報告もあります。

介護状態となる原因で  
筋や関節、骨といった  
「運動器の機能低下」  
が全体の約35%です  
年を重ねても  
条件が整えば  
筋肉は付きます！

出典：『2019年国民生活基礎調査』（厚生労働省）



【精神面】「不安感」「自尊心の低下」「認知機能」等  
において、良い方向に働くという研究報告があります。  
トレーニングにより分泌されるホルモン  
“テストステロン” “セロトニン” 等が関与して  
いる可能性があると言われます。



## 《トレーニングをする気持ち（やる気）が出ない方々》

座ってできる運動、横になってできる運動等の簡単な運動から始めましょう！

また、一緒に運動できる仲間がいるとより歩ります！



具体的なトレーニング方法については、

私達スタッフに気軽に相談してください◎

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL : 0226-25-8323 FAX : 0226-25-8324