

あすかデイケアセンター 10月号

“ 運動会の今昔 ”

私の子供のころは、10月10日が体育の日(1964年東京オリンピックの開会式の日)で、全国的に体育の日がその前後の日曜日に運動会が開催されていました。

運動会当日の朝、6時にのろし(花火(号砲))が上り、父は観客席の席とり(出来るだけ観客席の前方)のためゴザを持って学校の運動場に行き、母は家族や知人達とお昼に囲む弁当作りに一生懸命でした(俵むすび・玉子焼き・たこちゃんウイナー・唐揚げ・エビフライ…、デザートに梨・栗・リンゴ・みかん…)。

運動会の戦績は、騎馬戦では負けない馬(体当たりし他の騎馬を打倒)。棒倒しでは絶対倒されないの土台。力はめっぽう強かったけど、あまり足は早くなかったですね～。

昨今は、週休二日の定着、学業を重んじる、熱中症対策などのため、あまり10月の日曜日、朝から夕方まで行うことがなくなりました。運動会の一番の楽しみであった昼食は、弁当が準備できない子を配慮して昼食の時間がなく、午前中ですべての競技を終了するようです。また、徒競走では、個人の順位をつけないとも聞いています。徒競走・たき入れ・騎馬戦・棒倒し・フォークダンス・かりもの競争・障害物競走・大玉転がしなど種目も色々ありました。

小学校は日本一のマンモス校(児童数約3千人)でしたので、自分の子供を見つけるのもひと苦労だったそうです。

楽しかったな～!

運動会の思い出



10月号では、【運動の功罪】を特集しました。

- ① 運動の必要性
- ② 運動の楽しみ方
- ③ ウォーキングの効果とポイント



この紙面の透かし写真は、月と飛行機です(大学時代の友人から提供して頂いたお気に入りショット)。

運動の必要性



■ 運動が全身にもたらす効果

- ✓ 動脈硬化性の病気、特に心筋梗塞の危険性を減少
- ✓ 体脂肪を減らし体重のコントロールに有効
- ✓ 脂質異常症の予防・改善に有効
- ✓ 高血圧の予防・改善に有効
- ✓ 糖尿病やメタボリックシンドロームの予防・改善に有効
- ✓ 骨粗鬆症による骨折の危険性を減少
- ✓ 筋力を増し、色々な身体活動の予備力が向上
- ✓ 筋力とバランス力を増やし、転倒の危険性を減少
- ✓ 乳がんと結腸がんの危険性を減少
- ✓ 認知症の予防・改善に有効
- ✓ ストレスの解消、うつ病の予防・改善に有効
- ✓ 老化の進行を防ぎ、QOL（生活の質）の改善に有効

■ 身体活動量（運動強度指数値×活動時間）と死亡率との関係

活動量の多さによって4つにグループ分け、全死亡、がん、心疾患、脳血管疾患での死亡との関連を調査した研究では、身体活動量が多いほど、がん、心疾患や脳血管疾患での死亡リスクを低下することが報告されています。

- ◆ 運動（活動量をあげる）することで全身に良い効果が得られるため、心身ともに健康に生活を送るために必要である

運動の楽しみ方

運動は、競技志向の方はもとより、健康のために行う方や仲間づくりのために行う方まで目的は様々です

■ 運動の楽しみ方

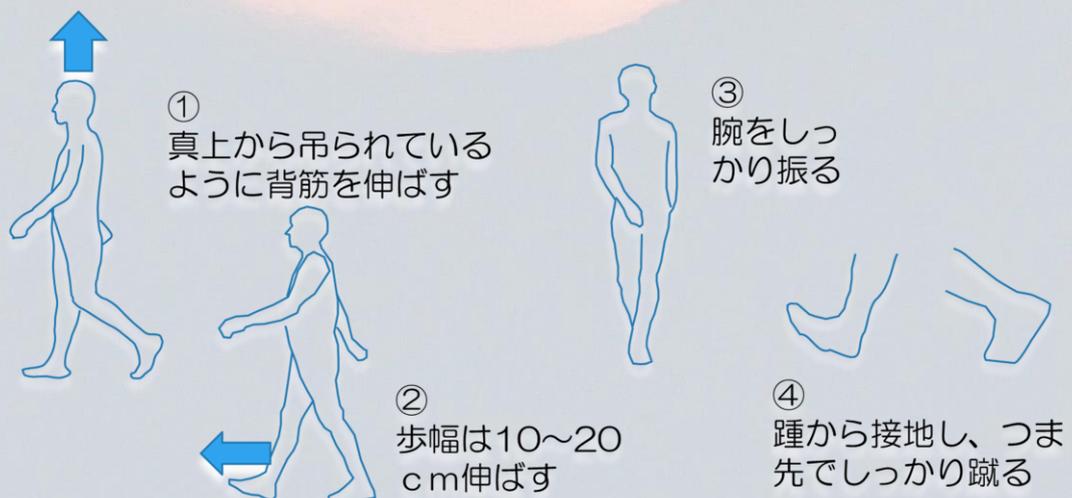
- ◆ 興味を持つ・好きになる
- ◆ 自然を感じながら…
- ◆ 仲間と一緒に…
- ◆ 音楽を聴きながら…
- ◆ 仲間と一緒に…
- ◆ ゲーム感覚で…
- ◆ 色々な運動をおり交ぜて…
- ◆ 無理のないペースで…

興味を持つために、好きになるためにこんなことを考えたり調べたりしては？

- **大リーグ**
大谷翔平は今日ホームランを打ったかな～
- **世界陸上**
やり投げ女子の、北口選手はどうしたかな～
棒高跳びのアルマンド・デュプランティスは6m30cmを跳んだかな～
- **甲子園(高校野球)**
どこが優勝するだろうな～
高校野球 No1 ピッチャーは？
No1 スラッガーは？
- **Jリーグ優勝は、鹿島アントラーズ？**
- **NBAで、八村塁に続くのは？**

ウォーキングの効果とポイント

- * ウォーキングの良いところは？
障害（けがや病気）が生じる危険度が低く、誰でも手軽に行える。
- * ウォーキング効果は？
 - 身体的効果
肥満の解消、高血糖の改善、脂質異常の改善、血圧の正常化、心肺機能の維持、骨粗鬆症の予防
 - 精神的効果（快適ホルモンの分泌を促す）
精神的緊張の改善、抑うつを低減、マイナスの感情を低下、プラスの感情（活力）の上昇
 - 知的効果（脳の血流が良くなる）
脳の活性化が促され、認知症リスクを低減
- * ウォーキングは1日何歩が適正化？
 - 歩数の目標値として
 - 20～64歳までは男性9,000歩、女性8,500歩
 - 65歳以上では男性7,000歩、女性6,000歩
- * ウォーキングを行う上で気を付けること
 - 体力や歩行に自信がない方が、高いレベルの歩数や運動強度をさない。
 - 現在より身体を動かす時間を増やし、歩行時には中強度の歩行を意識する。
 - 毎日の習慣として無理なくウォーキングを続ける。
 - 場合によっては現状維持が目標となることもあります。体調や天候が優れないときは無理をせずに休むこと。
 - 疲労が残る場合はやや目標を下げ、2か月間疲労を残さず継続できれば目標を上げる。
- * 正しいウォーキングの4つのポイント



衣替え

10月7日は衣替えです。

夏服から冬服へ。制服や衣服を入れ替える習慣です。衣替えの目安は気温が16℃だそうです。

■衣替えのルーツは平安時代の宮中行事

平安時代の貴族社会では、年に2回夏と冬で装束しょうぞくを替える儀式こうい(更衣)【ゆうにひとえ】。十二単も、季節に合わせて色や素材を変えていました。

■江戸時代は年4回の衣替え！

江戸幕府は衣替えを制度化し、なんと年4回の衣替えを推奨していました。庶民も季節ごとに着物を仕立て直し、虫干しをして生地を長持ちさせる工夫をしていたそうです。物を大切にする日本人の知恵が光ります。

■現代の衣替えの意味

今では収納スペースや空調の進化で、衣替えをしない人も増えています。でも、衣替えには防虫・防カビ・節約・気分転換など、現代でも役立つメリットがたくさん。季節の移ろいを感じるきっかけにもなります。

10月の花



コスモスの和名「秋桜」の由来は、花びらが桜を連想させ秋に咲くことによります。コスモスの花言葉は、色によって異なる意味を持ち、特に「調和」や「乙女の純真」はその美しさを表現しています。

コスモスは、草丈1~2m、糸のように細く裂けた葉をしています。草丈が高いわりに、細く華奢な茎の先に直径6~10cm程度の花を咲かせます。コスモスの花びらは通常8枚、ピンクや白など、淡く優しい色の花を咲かせます。

左の写真は、医療法人あすかが運営している“あすか福祉センター中ノ島”の建物をバックにして咲き誇るコスモスたちを納めてみました。

撮影：井上貴雄

島根県益田市乙吉町口33番地

あすかクリニック2階

あすかデイケアセンター

☎ 23-3331

★新規の利用を受け付けています★

●月・火・木・金：介護給付 7~8
時間リハビリ

●水・土：介護予防、介護給付 1~2
時間リハビリ