

介護予防あるある川柳

ご応募いただいた皆様
ありがとうございました。



脳トレの一步先行く物忘れ 厚別東・Sさん
 パラリンに勇氣もらって今日はGO 厚別東・Kさん
 口喧嘩夫婦の脳の活性化 厚別西・Mさん
 密を避けカメラ片手に彷徨す 厚別東・Sさん
 にわかヨガ翌日シンプかマッサージ 厚別西・Yさん

ご協力：川柳ボランティア三浦先生

わずか24時間でも あまり動かないでいると 生活習慣病リスクが高まる

意識して体を動かそう
 順天堂大学の研究グループが二十四時間の不活動で筋肉に脂質が蓄積し、インスリン抵抗性（インスリンの効きが悪くなり血糖値が正常に戻しづらくなる状態）が生じること解明しました。動かない生活は、寝たきりのリスクを高め、血糖値を上昇させ生活習慣病のリスクも高めます。努めて体を動かすようにしましょう。

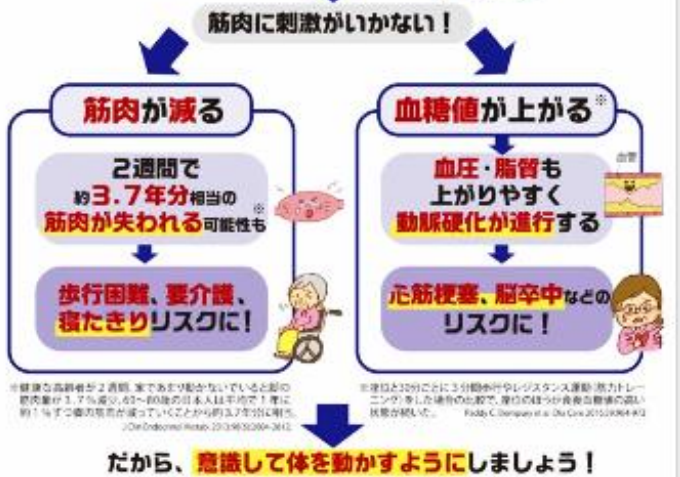
いきすぎたステイホームが生活習慣病をつくる

順天堂大学国際看護学部
グローバルヘルスサービス学専攻 教授
臨床・看護博士 田村 好史
元特別健康増進官 監修（保健師）
土屋 厚子

● コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています



● 家でじっとして動かないでいると...



健康二次被害防止 新型コロナウイルスによる健康二次被害防止啓発・公式サイト
 出典 コンソーシアム

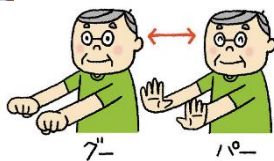
ペットボトルのフタ開けられますか？

握力の経年低下が大きいほど、総死亡や循環器死亡等が有意に上昇するなど、多くの研究で握力と疾病リスクが関連していることが明らかになっています。握力は、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少）の指標にもなっています。握力アップするには『手のグーパー運動』『ペットボトル（大きさは水の量は加減）を握って運動』『タオル絞る』がお勧めです。



両手にペットボトルを持ち、両腕伸ばしたまま手首を曲げ、上下する。

出典：NHK 健康ch



毎日健幸
チャレンジ



ラストスパート
最後まで頑張ろう

約80名の方がチャレンジ参加中！
 2月のチャレンジ表の提出期限は3月5日です。ご提出お待ちしております。



【発行者・お問い合わせ先】
 〒004-0069 厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4階
 さいとう
 介護予防センター厚別西東
 ☎896-5019 fax896-5021 (月～金 9時～17時半)
 介護予防センターは札幌市の委託事業です

裏面もご覧ください