

健康増進のための ワンポイントアドバイス

vol.3
2020.6.19

今後も健康に役立つ耳より情報をお届けします

本チラシも第3弾を迎えました。早くもこれまでのチラシをご覧いただいた方々より反響をいただいておりますが、引き続き、本チラシが皆様の健康のお役に立てるよう尽力して参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

なお、本士会では、より多くの方に作業療法の取り組みを知っていただくために、Facebookでも本チラシの掲載を含めた情報発信を始めましたので、是非そちらも併せてチェックいただけますと幸いです。



作業療法って？

「作業」とは食事、仕事、家事・育児、遊びなど、人が行うすべての生活行為を指します。人の生活は、様々な生活行為（作業）で成り立っており、それぞれに意味があります。作業療法は「人は作業をすることで元気になれる」というキャッチフレーズをもとに、それぞれの人にとって意味のある作業を行うことが健康に大切であることを提唱しています。

定期的に情報をアップ

今後も皆様の健康増進に役立つ情報を発信して参ります。ホームページ等の情報を随時ご確認ください。次回は7月初旬を予定しています。

また、「〇〇について知りたい」などのご意見・ご要望等ございましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。紙面への掲載について検討して参ります。
(例) 心身のリハビリ、認知症、育児、療育、心の病、睡眠...



【ご意見・お問合せ】

一般社団法人 群馬県作業療法士会 地域作業療法推進部
部長 真塩 敦士

E-mail: chi_kirenkei7@yahoo.co.jp

ホームページURL: <https://gunma-ot.org/>

群馬県作業療法士会

検索

健康増進のためのワンポイントアドバイス集

前2回では生活の見直しから生活のなかでの活動量の把握をご提案してきました。皆さんの結果はいかがだったでしょうか？今回は、第1回で皆さんに分類していただいた①セルフケア、②生産活動、③レジャーの各領域の活動について、作業療法の視点から健康的な生活を送るための提案をしていきます。

☆セルフケア(身の回りの活動など) ～食事・料理と健康～

○栄養摂取、栄養バランスについて

食事で最も重要なことは、生きるために必要な栄養を摂ることです。①主食(ごはん、パン、麺など)、②副菜(野菜、キノコ、海藻類など)、③主菜(肉、魚、卵など)、④牛乳・乳製品、⑤果物の5品目をバランスよく摂取することが大切です。

栄養バランス



○食事、料理の意味

食事や料理はただ単に栄養摂取する目的だけでなく、見た目やにおい、味を楽しむことで、リラクゼーションや楽しみにもなります。また、会食など食事を通して家族や友人と談笑することは、コミュニケーションの手段としても重要な役目を持っています。



○運動面への影響

台所仕事で消費されるエネルギーはゆっくり歩くのと同じ程度とされています。立ち作業、流し台からコンロへ横歩き、料理を運ぶなどの動作は自然と足の筋力、バランス能力を使い、体の機能を維持したり高める効果が期待できるのです。

○脳機能・精神面への影響

献立を決め、材料の買い出し、手順を考える、火をかけた鍋の様子を見ながら洗い物をするなどといった活動は、脳の活性化作用が期待できます。さらに、誰かのために料理を作り喜んでもらうという経験は達成感や有能感を感じることに繋がり、生き生きと張り合いのある生活を送る手段にもなります。

☆生産活動(仕事・役割活動など) ～時間割りを作ってみよう！～

通学は子供にとって大切な役割活動です。

連休や夏休みなど生活リズムが崩れがちとなる時は、学校のように時間割りを作ってみるのがおすすめです。一日のスケジュールが目に見え、生活のなかでメリハリをつけやすくなります。

まずはごく簡単に短時間からでも始めてはいかがでしょうか。

時間	予定
7時	起きる・着替え
8時	朝ごはん
9時	勉強(こくご)・きゅうけい
10時	勉強(さんすう)・きゅうけい
11時	勉強(いろいろ)・きゅうけい
12時	昼ごはん
13時	昼寝・自由時間
14時	おやつ作り
15時	おやつ/さんぽ
16時	テレビ・ゲーム

パジャマから着替えると気分を切り替えやすくなります！

勉強など集中力が必要な作業は連続45分まで。10分程の休憩をとるようにすると効果的です！

昼寝は30分がおススメ！集中力や記憶力の向上、眠気の防止が期待できます！

☆レジャー（余暇・趣味など） ～散歩・ウォーキングに行ってみよう！～

散歩やウォーキングは運動習慣ない方や高齢の方でも始めやすい運動です。気温や風、香りなどを感じることでリフレッシュ効果など精神面でも良い影響があります。運動を始めるきっかけにお気に入りの運動靴を用意してみてもいいでしょうか。



○運動面への影響

歩くことにより、足腰の筋力強化、体力向上の効果が期待できますが、中之条町を対象にした研究から、以下のような病気にかかりにくくなることも明らかになっています。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…

症状が
重い・深刻

症状が
軽い・深刻
ではない

※研究の詳細はコチラをご確認ください→健康長寿研究所 HP より <http://kenju-jp.com/nsystem/>

「1日平均で8,000歩以上、そのなかで少し大変(早歩き程度)の活動時間が20分以上」を目安とすることが、健康維持や増進に対して非常に重要であるとされています。また、12,000歩以上の運動は逆に健康を損ねてしまう可能性が指摘されています。

○精神面への影響

散歩やウォーキングのコースを決める、ここを曲がるとあの道に出そうだなどと頭の中で地図を広げるなど、散歩、ウォーキングを行うにあたり無意識に色々と脳を活性化させる要素があります。また、出かけるために着替える、身だしなみを整えることで、生活のリズムや気分を整えることもできます。さらに、出会った人とコミュニケーション作りのきっかけになることもあります。

○その他

比較的災害に強いといわれている群馬県ですが、万一に備え、避難所までの道や危険な箇所を確認しておくことが大切です。「防災散歩」はそれらを知ることができ、運動を始めるのにもよいきっかけになります。なお、散歩、ウォーキングをする際には水分を持って熱中症にも気を配りましょう！



最後に、病気や天災などがきっかけで普段通りの生活が難しくなっている状況では、どうしても「不安」や「心配」な気持ちが出やすくなります。

そんな時は、「一人で抱え込まずに、誰かに話をしてみる」

「一人でいる時間とみんなで過ごす時間を意識して分ける」

「好きなテレビ番組をみたり漫画を読んだりしてみる」

など不安や心配が軽くなるような行動を意識して取り入れてみましょう。

生活を見直し、少しの心がけで心もからだも健康に過ごしましょう！

