

はなみずき新聞 秋

海津明誠高等学校生活デザイン科介護コース R8.秋

まだまだ暑い毎日ですが、夜になると虫の鳴き声が聞こえてきますね。いかがお過ごしですか。今回は、サルコペニア予防の簡単な運動について紹介します。

～サルコペニアとは～

加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態のこと。

『運動するメリット』

運動により筋肉の萎縮を予防できれば健康寿命が伸びる。

【床を使ったおすすめ運動法】

お尻歩き

バランス能力、体幹に効果があります。骨盤周りの矯正、腰痛・便秘の改善、代謝が向上します。

- 1.姿勢をまっすぐにする
- 2.両足をそろえて膝を上に向ける
- 3.肘を軽く曲げお腹をねじる



4.おしりで歩く

やってみよう！！



タオルストレッチ

- 1.両手を肩幅程度に開き、ピンと張りながらタオルを握る。
- 2.両手を上に上げて背筋を伸ばし、体を左右に倒す。
- 3.両手を前に戻し、上半身を左右にねじる。



【便利な家事情報】

【クエン酸の効果】

酸性の性質を持ち、水垢や石鹸カスの汚れを中和して分解する効果があります。

クエン酸スプレー

水200mlとクエン酸小さじ1-2杯。

【重曹の効果】

アルカリ性の性質を持ち、油汚れや皮脂の分解・中和、酸性の臭いの消臭効果があります。

重曹スプレー

水200mlと重曹小さじ2杯。

2～3週間で使ってね

アルカリ性汚れ（鏡や蛇口の水垢）にはクエン酸水、酸性汚れ（排水口や五徳）には重曹水がおすすめです