

やさしいナースになるための スマイル通心

2020年6月号 第120号

今年はコロナの影響もあり、休日は自粛生活で外出する事も減り「おうち時間」が増加しています。

また、6月は梅雨の時期に入りさらに外出減少で運動不足、体力低下に繋がりがやすいです。毎日コロナ等で暗いニュースで不安になる事も多い為、体を動かし気分転換を図り、皆さんでこの時期を乗り越えていきましょう！そこで、、、

今回のテーマは「**運動不足解消法**」です



皆さん、仕事で疲れて休日は動く元気が中々でないかもしれません。。。
最近では自粛疲れでコロナ鬱や、5月病などメンタル低下をおこしやすい時期でもあります。

《運動とメンタルの関係》

運動不足が続くと、、、悪循環に。

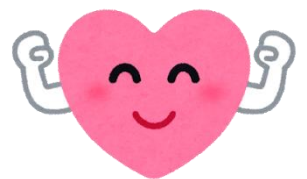
運動不足→血流循環低下→体内への疲労物質蓄積

↓
疲れが取れない・不眠

↓
気分が沈む

『体を動かすことによる精神的効果』

- ★脳の活性化
- ★何となく調子が悪いなどの不定愁訴の緩和
- ★ストレス解消・気分転換
- ★適度な運動で幸せホルモン「セロトニン」が脳内増加



※「セロトニン」の主作用：心身の安定・心の安らぎ
セロトニン不足の大きな原因はストレスです。

適度な運動で幸せホルモンを放出し、穏やかな生活を過ごしましょう

《自宅や自宅周りでできる運動》

☆筋トレ(スクワット・昇降運動・腹筋等)

☆体操・ヨガ(ラジオ体操等)

☆ダンス・エクササイズ

(動画サイト(YouTube等)を見ながら・体を動かすTVゲームをしながら)

☆運動機器を活用(トランポリン・エアロバイク・フラフープ縄跳び等)

☆散歩・ランニング・サイクリングなど



エクササイズや、筋トレも最近はネット内に動画やゲームなど沢山載っています。
音楽に合わせてなど自分が出来そうな事・楽しめそうな事から始めてみてください。

《ラジオ体操の効果》

皆さん一度は行った事がある「ラジオ体操」

ラジオ体操は全身運動ができる効果的なエクササイズと言われています。

ラジオ体操第1

各約3分間・各13種類の運動が取り入れられています。

ラジオ体操第2

『ラジオ体操により、期待できる効果』

全身運動 ⇒筋力アップ・基礎代謝アップ

血流改善 ⇒肩こり・腰痛の改善

体幹を刺激⇒内臓の活性化



《ラジオ体操を行う際の注意点》

1：指先までしっかり伸ばす

2：体全体を大きく動かす

3：呼吸を止めない(しっかり呼吸をしながら行う)

4：姿勢を正す事を意識



運動は「運動しよう!」と意気込むと負担になり、続かない事が多くあります。

運動を「習慣化」し日々の生活に数分だけでも取り入れてみてください。

適度な運動でストレスを発散し、幸せな毎日を送りましょう



2020年6月号スマイル通心



今月のテーマは、「運動不足解消法」についてでしたが、いかがだったでしょうか？

新型コロナウイルス感染拡大に伴い緊急事態宣言が延長され、ここ数カ月は休日だけでなく平日も自宅で過ごすことを余儀なくされた多かった方もおられ、運動不足を感じている方もおられると思います。そういう方には、是非とも今回の「スマイル通心」の内容を参考にいただければと思います。

最近、TV やネットでも簡単に出来る運動などをスポーツ選手や芸能人の方が紹介している動画が多く出ているようです。

しかし、何事も目標が無く、ただ漠然と行うと言うのは、虚しいものです。



腹筋をつける、腹囲○cmダウン目標、体重○kg ダウン目標など何かしら目標を持ち、毎日継続してみてはいかがでしょう？？？

新型コロナ対策だけでなく、これからの時期、梅雨や猛暑のため、自宅で過ごす機会がまた多くあるかもしれませんので、なんどきでもピンチをチャンスに変えられるよう、ポジティブ思考で乗り切りましょう。



看護部長 渡辺 千代子