



ワクチン接種のアナフィラキシー 腕の腫れ・痒みに息苦しさ…



4月に入りました。新しい年度の始まりです。コロナワクチンについては、医療従事者の接種が各地でスタートしました。引き続き高齢者の接種がスタートするようですが、気になるのがアナフィラキシーというアレルギー症状です。今のところ腕の腫れ・かゆみや息苦しさ等、命に係わるほどの症状は出ていないようですが、症状は主に女性の接種者に見られるようです。ワクチンが新型コロナウイルス感染症対策の切り札であるとは分かっていますが、一年という異例の速さで開発されたワクチンには、やはり一抹の不安が付きまといまいます。今後は国民全員が接種するワクチンだけに、アレルギーといった副反応のニュースには、しばらく注視が必要です。さて今回の社内報では、高齢者のワクチン接種がスタートするということで、高齢者の筋力トレーニングについて特集しました。

筋力アップで運動機能を向上させましょう!

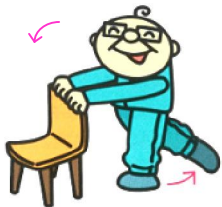
高齢期でも鍛えれば運動機能は向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、心肺機能を丈夫にし脳や神経をよい状態に保ちます。

体を動かさないでいると、次第に筋力は弱まり活動の意欲も薄れ、体が衰弱するといった悪循環に陥りがちになります。ウォーキングなどの有酸素運動は、健康的な運動の一種ですが、そこに筋肉や骨に負荷をかける筋力トレーニングを組み合わせると、介護予防にもなる効果的な運動になります。毎日少しの時間でもいいので、時間を決めて継続して運動しましょう。



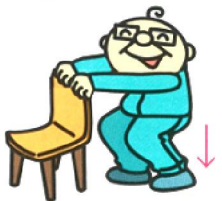
【自宅でできる筋力トレーニング】

足の後ろあげ



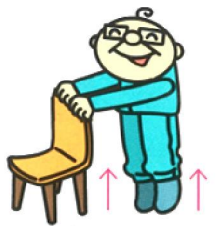
- ①両足を少し開いて、椅子から少し離れて立ち、椅子の背もたれをつかんで上体だけ前方に45度ほど傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろへ上げます。
- ③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢にもどします。
*ひざはできるだけのばしたままで。腰痛の原因になるので背中とは反らせないこと。

4分の1スクワット



- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、4秒でひざを4分の1くらい曲げて腰を下ろします。
- ③4秒でひざをのばして元の姿勢にもどります。
- ④ひざの頭がつま先より前に出ないように。
*深くひざを曲げすぎると、腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。
*バランスがとりにくいときは、椅子の背もたれや壁に手をそえてやりましょう。

つま先立ち



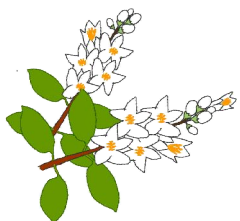
- ①両足を軽く開いて、椅子から少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にして4秒でゆっくりとかかとを上げ、4秒でゆっくりとおろします。
*バランスがとりにくいときは、椅子の背もたれや壁に手をそえてやりましょう。

今回紹介した筋力トレーニングに限らず運動をする前には、必ず軽いストレッチなどで、体をほぐしてから始めて下さい。いきなり筋肉や骨に強い負荷がかかるのは、ケガの原因になります。無理せず毎日続けることを最優先するようにしましょう。



また、運動する時は一人ではなく仲間と一緒にすることが、運動習慣を身につけるコツになります。地域の運動施設では、いろんなジャンルの運動教室・転倒予防教室等、シニア向けメニューをそろえているところもあるようです。体を動かせば、自分の体の状態が分かりますし、続けることで機能が向上すればやる気もアップします。もしかすると新しい同好の土との出会いもあるかもしれません。思い切って参加を考えてみるのもいいのでは…。

編集後記



四月は和風月名では「卯月（うづき）」とよばれます。由来は卯の花が咲く月「卯の花月（うのはなづき）」を略したものとされていますが、十二支の4番目が卯（うさぎ）なので「卯月」いわれるようになったという説もあるそうです。「卯の花」は「空木（ウツギ）」の別名です。ユキノシタ科ウツギ属で白くてかわいい花を咲かせます。おからを炊いた「卯の花」という料理の名前も、この花からきているようです。おからの「から」という言葉が「空（から）」に通じるとして忌避され、縁起を担いで「卯の花」という呼び名に言い換えられたようです。

