



脳トレ☆楽しく認知症予防

★ 健康な生活の秘訣 ★

最近、みんなで認知症予防に興味津々ですよ。健康な脳をキープするのは、だれにとっても大切なこと。そこでおすすめなのが、楽しい運動！

今回は特に、元気な生活を応援するエクササイズのコツをシェアしますね。

1. お散歩やサイクリング♪

お散歩やサイクリングなどの**有酸素運動**は、心臓や肺をパワーアップさせて、脳にもエネルギーを送ります。

穏やかなペースで楽しむことができるのがポイント。友達や家族と一緒にいくと、さらに楽しいですよ！



2. バランスアップのヨガ☆

バランストレーニングには**ヨガやピラティス**がピッタリ。筋力だけでなく、バランス感覚もアップ！これなら家で気軽に始められます。ヨガのポーズを試してみたり、お気に入りの音楽と共に楽しむのもおすすめです。



3. おうちでできる筋トレ♪

筋力トレーニングは、**骨密度や柔軟性を向上**させ、日常生活をもっと快適にしてくれます。自宅でできるエクササイズとして、軽い重りを使った**スクワットやランジ**を試してみましょう。音楽をかけながら楽しく動くと、気分もアガりますよ！



4. チャレンジ！新しい趣味♪

新しい趣味やチャレンジが脳を活性化させます。手芸やダンス、もしくは興味があることに没頭してみましょう！日々の生活に**新しい刺激をプラス**してみてくださいね。



5. 癒しタイム♪

ストレスは認知症のリスクを高める元凶。リラックス法や瞑想、お散歩などで心身をリフレッシュさせましょう。気軽にできる方法で、日々の癒しタイムを大切にしよう♪



まとめ

これらのエクササイズは、元気な脳と心をサポートしてくれます。でも始める前に、専門家と相談することも忘れずにね。バランスの取れた食事や健康的な習慣もプラスして、楽しい日々を過ごしていきましょう！これからも一緒に認知症予防を楽しんでいきましょう♪



たまにはサウナでリフレッシュ

院長秋本
編集後記



こんにちは！3月は花粉症の方にはつらい季節ですが、ひな祭りや入学式や卒業式など、大きなイベントを控えている方も多いことでしょう。体調を整えながらこの一ヶ月を楽しく過ごしたいものですね。忙しいときほどお身体のお手入れのお時間を取ってくださいね！今回はサウナに関するプチ健康情報です★

3月7日は「サ（3）ウナ（7）の日」です。語呂合わせがうまいかどうかはとにかく、「〇〇の日」をきっかけに健康について考えてみるのはいいことです。さて、サウナは健康にいいのか？どんな利用方法がベストなのか？？ご紹介いたします(☺)v

☆サウナはこんなに多種多様！

一言にサウナと言っても、その種類はたくさんあります。スーパー銭湯などで見かける、乾燥した80～100℃の部屋で温まるタイプは「乾式サウナ」と言われます。一気に温まりたい人にはピッタリです。それに対して蒸気やお湯で部屋を温めているミストサウナなどは「湿式サウナ」と呼ばれ、温度は50～70℃とあまり高くありません。最近では、蒸気にアロマなどを入れていてリラクゼーション効果を高めているところも多いそうです。その他にも、遠赤外線サウナ、塩サウナ、冷凍サウナ、サウナの元祖と言われるスモークサウナなど、書ききれないほどたくさんの種類があります。またサウナ好きの人は、テントサウナと呼ばれる可動式サウナをアウトドアに持ち運ぶこともあるそうで・・

サウナ未体験、また高温がちょっと苦手、怖いという方は、まずはミストサウナから始めてみてはいかがでしょうか？



☆サウナのメリット・デメリット

汗がたくさん出てスッキリするサウナは、「健康に良いもの」というイメージが強いですね。確かに汗をかけば老廃物が排出され、むくみがとれるほか、美肌効果もあります。また、お風呂で温まっても血管が拡張しますが、サウナは水圧がないためより効率的に拡張するとされています。しかし、そんなサウナも万人向けではないということは必ずご理解ください。特に、心臓に持病のある方や高血圧の方は控えましょう。そして、サウナとセットで利用される水風呂についても、サウナで体をガンガン温めてからドボン！と飛び込むのは、どう考えても体に負担がかかりますから絶対にダメです。まずは心臓から遠い手足に水を少しずつかけ、汗を流してから入りましょう。水風呂に入らなくても、外気で体を冷やすだけでも充分ですから、無理に入る必要はありません。

☆我慢大会に非ず。短い時間でお試しを

体に負担はかかりますが、日常ではまず体感できない気温に体をゆだね、汗をかく。他では得られない効果がたくさんあるのは間違いありません。サウナ未経験の方も、ご自身のお体とよく相談して、5～10分と短い時間入ってみて、スッキリと気持ちよくなればラッキー！くらいの気持ちで、まずは試してみてはいかがでしょうか？

発行元

あきもと鍼灸整骨院



TEL.092-559-1400

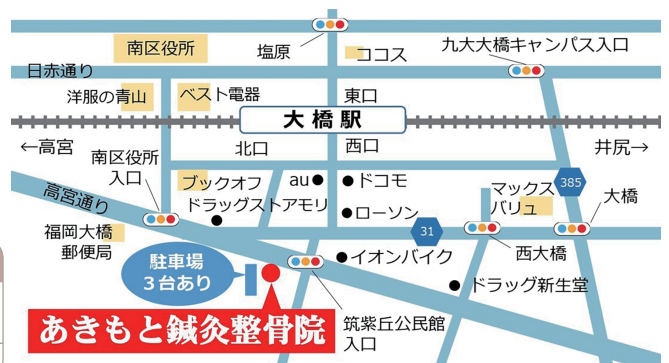
ホームページ



〒815-0036
福岡市南区
筑紫丘 1-23-18-102

アクセスマップ

西鉄大橋駅から徒歩3分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-19:30	○	○	○	○	○	○	休診

完全予約制 / 祝日は休診となります