

令和 4 年 3 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

ようやく春らしい暖かい日が増えてきましたが、みなさまいかがお過ごしですか。感染のピークは過ぎたようですが、なかなか感染者数が減らないのが気がかりです。今まで通りの予防対策は必要ですが、上手に息抜きして乗り切りましょう。



## 散歩の効果をご存じですか？☆☆



気分転換がてら散歩に出かける方もいらっしゃると思いますが、散歩を習慣にすると、体力や筋力の維持や向上のほか、さまざまな良い効果がありますのでご紹介します。



### 脳の血流が良くなり活性化！

最近の研究で、よく歩く人は認知症になりにくいことがわかっています。70～80歳の女性を対象にした研究で、少なくとも1週間に90分（1日あたり15分程度）歩く人は、週に40分未満しか歩かない人より認知機能テストが良いそうです。脳は血流不足にとっても弱く、正しく働くためには十分な血流が必要です。運動でも血行は良くなりますが、血圧があまり上がらない、無理のない速度で歩くと、脳の血流を増やすホルモンが分泌されやすくなるそうです。



### 心を整える効果がある！

太陽光を浴びながらリズムよく歩くと、セロトニンというホルモンが分泌されやすくなります。セロトニンは「幸せホルモン」ともいわれ、気分や感情、精神の安定に深くかわり、不足すると感情が不安定になったり、うつ病の発症や睡眠障害が出ることが知られています。



### 朝の散歩がおすすめ！

朝日には体内時計をリセットする働きがあり、朝日を浴びながら散歩する習慣を持つと、生活リズムが整い、朝すっきり目が覚め、夜は早めに眠くなるようになるといわれています。

毎朝30分程度散歩できたら理想的ですが、大切なのは続けることです。朝でなくても、行ける時に無理せず楽しく散歩してみませんか？



◎ 在宅介護支援センターでは高齢者や在宅で介護の必要な方の相談支援を行っております。お電話での相談やご自宅訪問もいたします。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介もいたします。お困り事や相談事がございましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45～17:30

電話相談 24時間受け付けております