

# ほっとねっと

ケイジン

安心と安全に もっと24時間の愛情を

社会医療法人 恵仁会

特集 地域と共に ～寒い冬こそ運動を！～



新年を迎えられ皆さまいかがお過ごしでしょうか。旧年中は当法人をご利用いただき誠にありがとうございました。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により今まで経験したことのないような一年を過ごしました。現在もまだ感染は治まっておらず様々な地域で感染が拡大しています。

恵仁会としましては保健・医療・福祉を提供している立場として法人施設内に感染を持ち込まないよう職員一丸となって対策を実施してきました。そのことで患者様や利用者様には様々なご不便をおかけしていることをお詫びすると共に、患者様や利用者様に感染させないよう細かいことにも気を配り対策を実施しておりますことをご理解頂ければと思います。

今年は新型コロナウイルス感染症が治まることを期待し、今まで以上に保健・医療・福祉の分野で地域の皆さま方が健康で明るく安全に過ごされるようお手伝いをしました街づくりに取り組んでいければと考えております。

恵仁会はどのような状況でも常に努力してまいります。本年も御指導御鞭撻の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

社会医療法人 恵仁会  
理事長 黒澤 一也

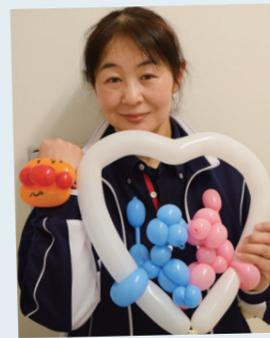
くろさわ病院と冬の浅間山  
～佐久市中込 2020.12～

## 「オープンカフェ」で街に活気を！ 中込商店街のニューノーマル対応型イベント



コロナ禍の不安や外出控えで人も街も元気が無くなってしまおう…。少しでも笑顔になれる場所を商店街で提供できないだろうか？そんな想いを抱いた一人の中込商店街店主のアイデアから始まった3密回避型企画です。近隣飲食店やキッチンカーのテイクアウトできる食事メニューを提供し、3密回避の感染対策により外食を控えている地域の医療・介護職や、外出の機会を失っていた地域の方にとって、テイクアウトランチを楽しめる嬉しい定期イベントとなっています。

## スタッフ紹介リレー



お名前：臼田 智子 さん 年齢：40代  
部署：ケイジン訪問看護ステーション中込  
職種：看護師  
趣味・特技：バドミントン、バルーンアート

vol.252号掲載の高橋くんとは  
趣味 つながり♪



希望職種でもあった訪問看護に勤めて8年になります。ご利用者との良好な信頼関係に支えられ、毎日、充実した日々を送っています。

特技のバルーンアートはコロナ禍にありイベントの中止が続いていますが以前はボランティアで参加していました。落ち着きましたら是非、声をかけてください。

### 編集後記

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で例年とは違う様子での年明けとなった方もおられると思いますが、どんなお正月をお過ごしでしょうか？  
コロナ禍での経済や社会の混乱の中、皮肉な事に人の活動が停止したことで自然環境はこれまでにないレベルで改善されたそうです。工場の光化学スモッグが消え青空の見える街、ゴミが無くなりウミガメが産卵に戻ってきた海岸、人間が気をつければ自然はキレイに保てるんだと痛感しました。人も自然も良い関係性を持ちながら、子ども達の世代にツケをまわさない世界にしていきたいですね！  
《メガ・S》

～安心と安全に もっと24時間の愛情を～

社会医療法人 恵仁会

〒385-0051 長野県佐久市中込 1-17-8

TEL:0267-64-1700 (法人本部) FAX:0267-64-1719

編集：社会医療法人恵仁会 広報委員会 発行：社会医療法人恵仁会 理事長 黒澤 一也

SNS各種開設しています  
【社会医療法人恵仁会】



佐久 恵仁会 QRコード (ホームページ)  
バックナンバーは当法人ホームページでもご覧いただけます。

## 冬の運動の利点と注意点を知らう！

寒さに負けるな！  
モチベーションを高めて健康づくり！

### 冬のトレーニングが効果的な理由

体の代謝は、夏よりも冬のほうがいいといわれています。その理由としては、代謝が増えることが大きな理由のひとつです。寒くなると、人の体は熱を作り出して体温維持する必要があります。体温を上げるには、エネルギーが必要だから、代謝が高まる、という事です。

「じゃあ運動しなくても痩せるってこと？」  
「運動しなくてもいいってことじゃない？」



そう思ってしまうかも知れませんが、それは間違いです。なぜなら、体が熱を作り出せない状態では、体は守りに入り、脂肪を蓄えて体温を保とうとするからです。また、何かと食事でも外食が増えたり、寒く

て動く量が減る季節です。運動を全くしない場合、摂取カロリーが消費カロリーを上回れば、当然太ります。

筋肉を増やせば、冬は体温調節のためにエネルギーを消費してくれるので、運動をしつかりと行うことで、より代謝UPが見込めます。

例えば夏前にダイエットのために慌ててトレーニングをするよりも、冬にしつかり運動をすることでスムーズな体づくり・健康づくりが行えます。

冬のトレーニングに影響をもたらすのが「寒さ」です。雨や雪などで天気が悪く、気温が低い日にトレーニングを行うと、血管や筋肉といった所に大きなストレスがかかります。ジムなど室内で筋トレや有酸素運動を行う場合はよいのですが、外でランニングやワークアウトを行う場合、注意が必要です。今回は寒さによるトレーニングへのメリット・デメリットと対策方法をご紹介します。



### 冬はダイエットに効果的な季節

冬はその寒さによってダイエットしやすい時期といえます。先ほども少し紹介しましたが、体はどんな環境でも常に一定の体温を保つため「恒常性(ホメオスタシス)」という働きが備わっています。冬は体温が下がりやすいため、体温を維持するためにいつも以上にエネルギーを消費しながら、体温を保っています。そのため脂肪も燃焼しやすく、痩せやすい時期といえます。代謝に大きく影響するのは体の筋肉の量ですので、筋肉が増える基礎代謝も上がり、消費エネルギー量も増えます。冬に筋肉を増やす運動を続けると基礎代謝が効率的に向上するメリットがあるのです。

また、冬の運動には季節に応じた時間帯を選ぶのも大切なポイントです。気温の変動が少ない屋内での運動を行うことや外へ出る時は朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間帯を選択して十分に防寒し、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。



### 皮下脂肪は寒さを防ぐ？



皮下脂肪がある(ふっくらしている方など)と寒くなさそうなイメージはありませんか？ 寒い空気を脂肪が遮断するので寒くないのでは？なんて思っている方もおられるかと思いますが、

しかし、そんなことはありません。人が暑さや寒さを感じるのには「温点」「冷点」という場所です。これらは皮膚上に感覚点としてあります。しかも、寒さを感じる冷点は皮膚にあり、温点より数も多いのです。つまり皮下脂肪があっても寒さの感じ方は変わらないのです。(体温維持にはなる)。

また男性は一般的に女性より筋肉が多く皮下脂肪が少ないです。筋肉は熱を発生させるものですが、皮下脂肪は熱を通しにくく、一旦冷えると温まりにくい性質です。女性に寒がりな方も多いというのも、こういった理由があるからだと言える理解できます。



### 冬に運動を行う時の注意点

#### 筋温の低下によるケガのリスク



外気温が低いことで、筋肉も冷えて血行が悪くなっています。すると柔軟性が低下し、筋肉や関節のケガのリスクが高くなります。また、柔軟性が低いと体勢を崩した際にいつもより関節が動かず、ケガをしやすくなる原因となります。カラダが温まったと感じても、筋温はそれほど上がっていないことが少なくありません。汗ばむくらいまで、しつかりウォーミングアップするように意識しましょう。

#### 血圧・心拍数が上昇しやすい



寒さによって交感神経が緊張し、血管が収縮することで血圧が上がりやすくなります。血圧の上昇は心臓への負担を増やし、狭心症や心筋梗塞など重大な疾患のリスクを高めてしまいます。運動に慣れていない人が急に運動を始めた場合はとくに注意してください。高血圧の人も疾患のリスクが高いので十分に注意しましょう。

暖かい室内と寒い屋外の気温差が、血圧の上昇に大きく影響します。そのため急に外に出るのではなく、軽く動いてカラダを温めてから外に出るようにしましょう。血圧が高めな日は十分に注意し、運動強度を落としたり暖かい室内で行うなど、運動環境の変更・調整を行う必要があります。

### 寒さ対策と準備運動が大切！



寒い冬の運動は、時間の余裕をもって、ウォーミングアップをし、楽しみながらやるのが大切です。歯を食いしばって頑張る、というやり方は逆効果になるので注意が必要です。雪かきのような激しく力む運動をするときは血圧や心拍数が上昇しやすいのでご注意ください。準備運動を十分に行い、いきなり寒い屋外に出ないようにすることが重要となります。

冬の寒さ対策の基本は、重ね着を上手に行うことです。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着する方が運動をして体が温まったとき脱ぎやすくなります。汗をかいた場合は、下着や肌着に防寒・保温性のあるさまざまな種類の速乾性のある素材を使ったものも出ているので、運動中に冷えを感じやすいという方は試してみるのもよいかもしれません。

### 地元を楽しみ、地元で暮らす



ポールをついてお散歩♪  
地藏峠に紅葉を見に行きました。  
(2020年10月)



慣れた手つきで  
リンゴの皮剥き。  
(2020年11月)



秋の恵み！  
キノコがどっさり！  
(2020年11月)

上田市のさなだクリニック通所リハビリでは、地域で行われている昔からの行事などを通所でも取り入れ、「真田」という地域の特性を活かしながらのリハビリやレクリエーションを行っています。

昔の智恵や伝統行事は、その地域で長く暮らしてきたご利用者が先生です。生徒として、しっかりと次の世代にも繋げていきたい事ですね！



POINT! さなだクリニック(上田市真田町長 3908-1)の2階、介護予防・短時間リハも提供する通所リハビリです。

### クリスマス会を楽しもう！



「メリークリスマス！ 来年も一緒に元気に過ごしましょうね！」とサンタクロースやトナカイの衣装を身につけたスタッフが恵仁会の事業所各所で出陣しました。笑顔は健康にも良い影響を与えます。どんなときでも、工夫をこらして季節の行事を楽しむことは笑い合う機会としても大切です。



POINT! 大勢で集まる企画は中止し、今年はそれぞれの事業所でいつも会う職員と利用者さんの中で実施されました。

### 感謝

### ご寄付ありがとうございました！



### 消毒用アルコール【中込中学校様より】

介護老人保健施設安寿苑や中込在宅サービスセンターに中込中学校の生徒さんたちから消毒用アルコールの寄付をして頂きました。

中込中学校は、毎年空き缶等を集めて得たお金を車椅子や福祉用具に替え、近隣の介護施設や病院へ寄付してくれています。病院や施設での新型コロナウイルス感染症対策にはアルコールのような消耗品も多数必要です。病院も学校も大変な時期ですが、地域の仲間として共に乗り越えていきましょう！お心遣いありがとうございました！