



2015年も、どうぞよろしくお願ひいたします。
 今年は未年、ひつじのように穏やかな1年になってほしいですね。

大根おろしアート

すばらしい!

寒い季節には、鍋が一番ですね。
 その鍋に、こんな大根おろしがのっていたらびっくり、
 さらにおいしく、場が盛り上がりますね。



<大根おろしアートコンテスト優勝作品>

サンマにかじりつくネコちゃんも、かわいいですね～
 大根おろしのできているとは思えません。



「動かない」と人は病む

『生活不活発病』

●動かないと、動けなくなる。(年齢に関係なく)

病気やケガで、今まで出来ていたことが、出来なくなり、外出することが減ったり、横になることが多くなったりします。病気の時は安静という通念にしばられたり、代わりにしてくれる人がいることで、日常生活動作をしない。

また、定年退職や転居や境遇の変化により「することがない」、また周囲の目を気にして、やりたいことをしない。

すると、病気やケガは治ったのに、筋力が弱くなり、関節がうごきにくくなり、痛んだりもします。また、少し動いただけで、ドキドキしたり疲れやすくなったりします。そうすると、余計に動けなくなり、動けなくなってしまふ可能性もあります。これが、『生活不活発病』です。

●頭も体も使わないと、なまってしまう。

たとえば、外を歩くことは単に足の筋肉を使うだけではありません。歩くという生活動作は、手や胴体などの全身の筋肉を使います。また、筋肉には酸素が必要ですから、心臓は静かにしている時よりずっと多くの酸素を含んだ血液を全身に送り出します。そのために肺も盛んにはたります。胃腸や肝臓などの消化器さえ、筋肉が働く時に消費する栄養のバックアップにはたっています。

さらに精神的な機能も必要です。足もとや周囲に注意を払い、凸凹に合わせて足の動かし方を変え、障害物があれば避けるなど歩き方を調整しなければなりません。

また、人が後ろから来る気配や自動車が近づく音に気を配り、よけるか判断する必要があります。迷わずに目的地にむだなく到達するためには方向感覚も必要になってきます。さらに歩くときには、自然に周囲の景色や街並みの変化が目に入りますから、多くの精神的な刺激を受けることになります。

歩くことに加えて、『外の世界とのかかわり』、つまり集まりへの参加や買い物などをするようになると、生活動作そのものの種類がいつそう多彩になります。

生活不活発病を予防・改善するには、その人らしい「充実した生活」を楽しむことで活発な生活をつくっていくこと。それが無理なく一番長続きする方法であり一番効果的です。

真の健康とは、単に「病気やけががない状態」ということではなく、「人が生きること」、特に「社会参加」と「生活動作」が高い水準にあることです。

外部からの刺激を故意に遮断する「スマホ歩き」。これも「真の健康」を無くす原因ですね。