# ティーブレイク

Vol. 339
2024年3月号

I 生きがい見つける Information　C 心つながる Communication　T ともに学ぼう Technology

充実した生活を送るにも、趣味を楽しむにも、何をするにも健康で元気な身体が大切
もちろんそれは分かっているけれど、実現するための努力をしているかと聞かれると自信がないかも(^-^; 皆さんはいかがですか？今回はシニア世代の筋力トレーニングのお話です。

## 元気なシニア生活の秘訣！筋トレが日々の健康を支えます

一般的に、年齢を重ねると筋肉量が減っていくことが知られています。しかし、研究によると９０歳前後でも筋トレを行うことで筋肉量が増え、筋力が上がることがわかっています。**シニア世代の筋トレのメリット**は

**1．転倒の予防**
筋肉量の減少や筋力の低下を**サルコペニア**といいます。身体の機能が衰え歩幅が小さくつまずきやすい、またバランスを崩して転倒しやすい状態です。しかし、筋トレで筋肉をつけることでバランス能力が上がり、転倒しにくくなることが知られています。

**2．代謝の向上**
筋肉量が増えると基礎代謝も向上し、脂肪の燃焼が促進されます。これによって、体重の管理や生活習慣病を予防することができます。

**3．骨粗鬆症予防**
筋トレは骨を強くするためにも大切です。加齢によって骨密度が低下すると、骨粗鬆症を引き起こし、骨折のリスクが高まります。週に 1～2 時間の筋トレを行うと、骨が刺激され骨密度が増加することが知られています。

**4．認知症予防**
筋トレは認知機能だけでなく、注意力や記憶力も向上させることが研究で示されています。適度な負荷をかけることで脳への血流が増え認知症予防に効果的です。

**5．日常生活向上**
筋トレを行うことで、重い物を持ち上げたり、階段を上がったりする動作がラクになります。これによって自立した生活をサポートし、日常のストレスを軽減します。

まずは短時間で OK、体にきっかけを促すだけでも効果的です。自分の体重を利用して行う**自重トレーニング**は時間や場所を気にせず、ご自宅で思い立った時に簡単に実施することができますよ！

**★椅子の立ち上がり★**
椅子から立ち上がる時・座る時にゆっくり時間をかけて行いましょう。この動作は**スクワット**。ゆっくりと行うことで下半身全体を鍛えることができます。

**★上体起こし★**
背もたれにもたれかかった状態から上体を起こします。この動作は**腹筋**。お腹に力が入っていることを意識すると鍛えたい筋肉への刺激が高まります。

# そこが知りたい！★スマートウォッチについて教えて！★

昨年１２月、ＮＨＫの朝の番組で「スマートウォッチ外来」が話題になっていました。番組をご覧になった方から「スマートウォッチが気になって･･･、購入した方がいいのかどうか･･･」というご相談を受けました。私はApple Watchを使い始めて８年目。４台めのSeries8を使っています。便利で手放せません。(*’ω’*)

**スマートウォッチ**は、**スマホと連携させて使う腕時計**です。CPU が内蔵されていて、さまざまな機能を活用できる電子機器です。代表的なものに、iPhone と連携させる Apple Watch（アップルウォッチ）、Android スマホと連携して使う Google Pixel Watch（グーグルピクセルウォッチ）などがあります。

Apple Watch

Google Pixel Watch

**＊主な機能**

- **通知**機能：スマホに届いた着信やメール、LINE などの通知を確認できます。
- **健康管理**機能：心拍数や血中酸素濃度、睡眠状態などを計測できます。
- **スポーツ**機能：歩数や走行距離、消費カロリーなどを計測できます。
- **決済**機能：Suica や iD などの電子マネー機能を搭載したモデルでは、スマートウォッチをかざすだけで買い物や交通機関の利用ができます。

上記以外にもたくさんの機能がありますが、転倒を知らせてくれたり、緊急時の通知ができたりなど、シニアにとっても健康管理や安全確保、日常生活のサポートに役立つデバイスと言えます。

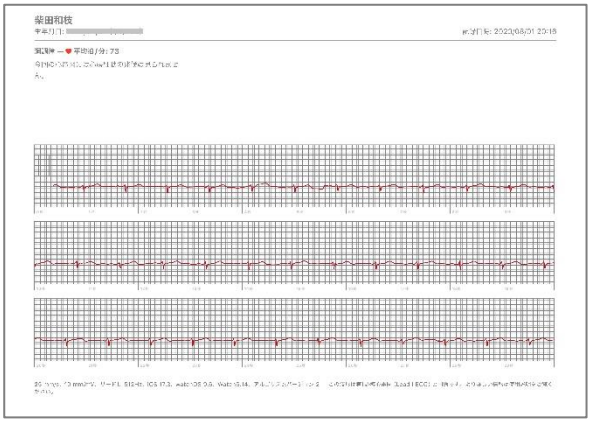
**＊スマートウォッチ外来とは？**

スマートウォッチには心電図や心拍に関わる機能があります（Apple Watch の家庭用心電計プログラムは、厚生労働省より家庭医用医療機器として承認されています）。スマートウォッチに自動的に記録される心電図で受診ができる医療機関があり、スマートウォッチ外来と呼ばれています。自覚症状がなくてもスマートウォッチが異常を検知して、受診したら不整脈が発見されたという例があり、番組で紹介されていました。

**＊どんなふうに異常を知るの？**

Apple Watch の場合は、画面に「心臓のリズムに心房細動を示唆する不規則な心拍がみられます。･･･」というのが表示されたら、速やかにスマートウォッチ外来へ行きましょう。また、スマートウォッチに連携するアプリで閲覧することができる、さまざまなデータも確認してみましょう。

Apple Watch では、「ヘルスケア」というアプリが連携していて、次のような心電図をＰＤＦファイルとして保存することができます。



スマホとスマートウォッチで健康管理。毎日の歩数をチェックするだけでなく、楽しみながらウォーキングや筋トレをするのにも、欠かせないアイテムですね。
ぜひ、活用してみましょう！

# おしらせ掲示板

## 【カレンダー講座】

ご自身で撮影された写真やインターネットの使用可能なフリー素材サイトのイラストを各自がダウンロードして、《ラベルマイティー》という作成ソフトでカレンダーの編集方法をご案内する講座です。
皆さんの作品は大船教室の掲示板にありますので、ぜひご覧ください。
今月のカレンダー講座は、
**大 船 教 室　3 月 25 日（月）10:00～12:00 です。**
担当講師：山田

---

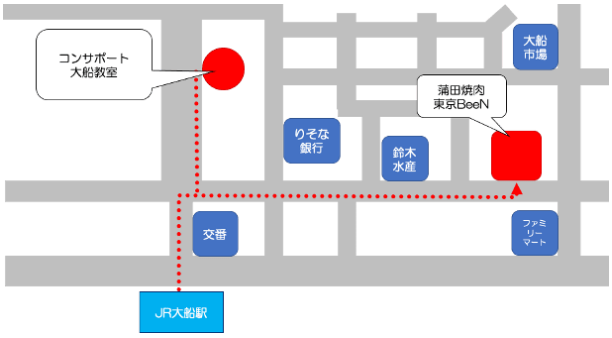
## 【 iPad でお絵描き講座 】

iPad の『Art Rage』アプリで、いろいろなツールを使って描き方を楽しむ講座です。今回は「靴下」を描きました。【塗りつぶし】【ワックス】を使って色選びや塗り方を楽しみました。
皆さんの作品は大船教室の掲示板にありますので、ぜひご覧ください。
今月の「お絵描き講座」は、
**大 船 教 室　3 月 22 日（金）13:30～15:30 です。**
担当講師：山田

---

## 大船 1,000 円ランチ「蒲田焼肉 東京 BeeN（ビーン）」

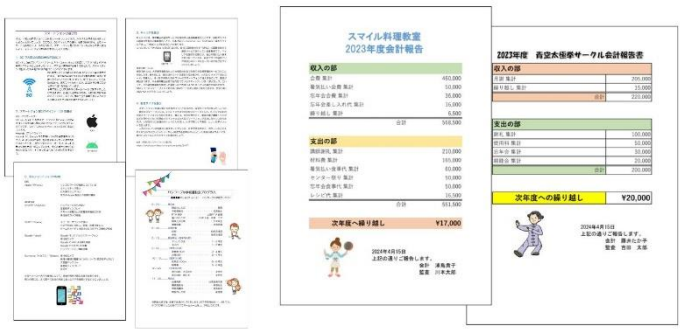
大船 1,000 円ランチでは教室近くで 1,000 円前後のランチにおいしいお店をご紹介しています。
今月は鎌田焼肉「東京 BeeN」さんです。
定休日はなく、11：30～23：00 まで。
平日のみ 15：00～16：00 まで休憩されるそうです。
お店の場所はこちら。仲通の通いやすいお店です。
１時間飲み放題になる**角ハイボールの「蛇口」**をぜひご堪能ください。




---

## ★テキストのご案内★

**2月 15 日リリース E テキスト**
・W-0220：インデントとタブを理解しよう（2）
・E-0142：会計報告書を作成しよう



教室 LINE を始めました

まずはお友達登録をお願いします。

## 今月号のお題は**「行ってみたいお花見スポット」**です。

もう春！

そこで、今月はまだ間に合う「お花見スポット」について書いてもらいました。

私は富士山と五重の塔と桜が一枚の写真に収められるという絶景スポット、**山梨県の新倉山浅間公園**に行って絶景写真を撮ってみたいです。この公園からの写真の素晴らしさは外国人が教えてくれたそうですよ。ぜひ検索してみてくださいね。

**<キリマンジャロ>**

**青森県弘前公園**の桜です。生徒さんの動画で観て、「行ってみたい！」と思いました。染井吉野を中心に、枝垂桜、八重桜など、52 種類約 2,600 本の桜だそうです。北国の春の淡いやさしい色合いの桜。お堀にかかる満開の桜と薄ピンクの花筏。２０２４年の「弘前さくらまつり」は 4/19～5/5 との事。今年は行けるかな？？

**∞～ カモミール ～∞**

父から「**満開の桜の嵐山**は見事だった」という話を聞いたことがあって、一度行ってみたいと思っています。古くから嵐山は歌枕として多くの歌に詠まれているように、春は桜、秋は紅葉の名所として有名。「嵐山を臨む渡月橋から歩き始めて、中之島地区を散策、桜の季節に、出店でお祭り気分もあがり、心地良い季節の散策・散歩にお勧め」だそうです。

**：：：： 抹茶 ：：：：**

奈良、「**吉野山の千本桜**」です。約３万本の「シロヤマザクラ」が南北６キロの山岳地帯の吉野山を覆います。1000 年以上の歴史があり「花見」のためではなく、山岳宗教と密接に結びつき「神木」とされ「信仰の桜」として、現在まで大切に保護され育てられているそうですよ。山全体を覆うヤマザクラを上から見る景色は素晴らしいでしょうね。７年前の帰省時には満開ではなかったので、もう一度 行ってみたいです。

**～エスプレッソ～**

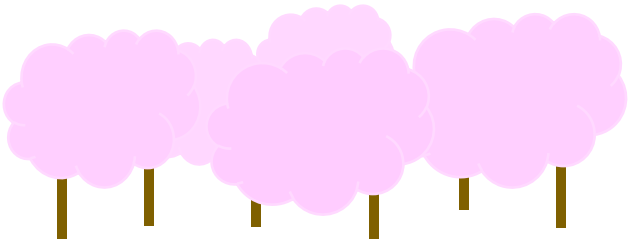
**長野県の「花桃の里」**です。花桃とは鑑賞するための桃で、阿智村では赤白ピンク３色に咲き分ける「三色花桃」を多く植栽しているそうです。桜のあと４月上旬から５月上旬に開花するそうで、花桃が咲き誇る景色のグラデーションは見事だそうです。

**◇ カフェオレ ◇**

有名な**千鳥ヶ淵**です。有名なのに行ったことがないので、「一度は」と思ってはいます。

戦没者墓苑もありますから、そちらにも一度は、と思ってはおります。

**▲茶柱▼**




**「ティーブレイク」Vol.339（2024 年３月号）**

編集：パソコープ事務局 コンサポート大船･港南台教室

発行：鎌倉市大船 1-23-11 松岡大船ビル４階 コンサポート大船教室/港南台教室

TEL：0467-40-2330(大船教室)/045-832-1121(港南台教室)

URL：https://www.oofuna.com　　E-Mail：oofuna@comspt.com

編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫　　2024 年３月１日(金)発行


パソプラ写真館
ID：pasopla
P/W：pink

パソプラ写真の写真を直接 WEB や SNS へ投稿するのはご遠慮ください。