



かがやきだより

令和8年3月



3月に入ると寒さが緩み、暖かい日が増えてきました。

「三寒四温」「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、春に向かって自然の移り変わりを感じます。

春になると、景色が明るくなり心が弾みお出かけしたくなりますね。そんな中、気になる記事を見つけました。「**高頻度のテレワークが体力低下に繋がる可能性～厚生労働科学研究班が研究成果を発表～**」というものです。

この研究は東京都内の建設関連企業に勤めるオフィスワーカー93名（平均年齢39.9歳）を対象に「テレワークなし(12名)」「週1日以下(17名)」「週2～3日(43名)」「週4日以上(21名)」の4グループに分け、身体組成、体力、身体症状の3項目を測定したもので、テレワーク頻度が高いほど、30秒に反復できる椅子立ち上がり回数が少なく、すなわち体力が低下している傾向がみられ「**約10歳分の体力低下**」に相当する、というものです。



新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大とともに、テレワーク（在宅勤務）は急速に普及し、現在では、多くの企業で日常的な働き方の1つとなっています。テレワークは多様な働き方を実現するうえで有益ですが、通勤や職場内での移動が不要になる為、身体活動の低下に伴う運動不足や体重増加などの新たな健康課題が指摘されています。体力低下以外にも、**テレワーク頻度が高いほど、自覚的な身体症状（腰痛や関節痛）が悪化する事が分かりました。**



使わない機能が衰えるのは必然で、職種や年齢に関わらず「体を動かす」事の大切さを感じました。

高齢者は、冬に流行する感染症や風邪から生命を脅かされる状態になる事もあり、寒い時期は屋内に縮こまって閉じこもりがちです。

リハビリでは「**立ち座り運動が有効**」と理学療法士から指導を受けており、フロア内を「歩く」事を続けられるよう日々取り組んでいます。

しかしながら、ただ「歩きましょう」「立ったり座ったりしましょう」と言われても「なんで?」「たいがい…」と受け入れ難く、長続きしません。

最も効果的な事は気持ちが動く事。「散歩に行きたい」「お花見に行きたい」の「**〇〇したい**」意欲が大切です。

春になり「皆でお花見に行く」事を目標に、日々の暮らしを支え体力・脚力を維持できるように、と思います。



令和8年3月・4月の予定

理容：3月16日(月)

美容：3月23日(月)

3月3日(火) ひな祭り会

3月19日(木) 14:00～ 運営推進会議

2階理学療法室にて



理容：4月20日(月)

美容：4月27日(月)

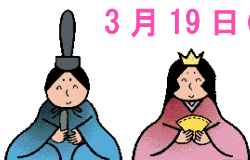
4月8日(水) 13:30～ お花見

※近隣の公園を皆で散歩します。

一緒にお出掛けできるご家族様、

ご協力をお願い致します。

4月28日(火) 誕生日会



令和8年3月27日