

太陽の都 看護課 看護部長小久保 留美子



御利用者様の皆様、新年あけましておめでとうございます。

去年は、コロナウイルスで全ての生活スタイルが変わってしまい、オリンピックは延期になり大変な一年になりました。

新たな年になりましたが、体調の変化はありませんか。

私が「太陽の都」に勤務して早いもので二年を迎えようとしています。

私は、少し前より足の為にしていることがあります。

歩く事が少なくなり、階段を使う事が少なく足が弱ってきたように感じたからです。家では、何処に行くにも車を使っているのですが、足の太ももの部位、大腿四頭筋と言いますが、その部分が弱って来ているのをひしひしと実感してしまったのです。

皆様に大腿四頭筋の解説を、ご存知でしょうか少しお話します。

この筋肉が弱って来ると「膝痛」の原因となり、基礎代謝も落ち太りやすく基礎体温がさがり免疫力も落ちて悪い事ばかりです。それが、現在の私です。

そして、何も無い所をつまづき同僚が笑っています。

そこで、毎朝と夕方家から駅まで歩幅を大きくし早歩きを実行しています。

少しずつですが、つまづく事も減って来ました。

続ける事で健康を維持して行こうと思っていますが、意識して歩くと結構疲れます。

欲を言えば、ついでにダイエット出来る事を願っている私です。

皆様も出来る限り体を動かして健康な毎日をお過ごし下さい。

