

今月のトピックス

運動マシン紹介 その5

エルゴメーター

これまでご紹介してきたレッグアダクション/アブダクション、レッグエクステンション/カール、ツイスト、レッグプレス等は無酸素運動と呼ばれるのに対し、エルゴメーターは有酸素運動と呼ばれます。

有酸素運動の特徴や効果として、

- ①心肺機能を高める効果、
 - ②脳血流量を上昇させ認知症の予防の効果、
 - ③高血圧に対する運動療法の効果、
 - ④ダイエット効果（20分以上が効果的です）などがあります。
- 漠然と体力が落ちてきた、認知症が気になる、血圧が高いから運動をなさいと主治医から言われている、痩せたい・・・といったことが当てはまる方は是非おすすめです！



有酸素運動

継続的かつ比較的弱い力が筋肉にかけられる運動です。体内に蓄えられている糖質と脂質をエネルギー源とします。燃焼するときは、酸素が必要です。

ウォーキング ランニング サイクリング スイミング

体脂肪を燃やす

無酸素運動

瞬間的な強い力を使う運動です。筋肉に貯めておいたグリコーゲン（糖質）をエネルギー源とします。燃焼するときは、酸素を必要としません。

筋力トレーニング 短距離走

基礎代謝量を増やす

今後の行事・イベント情報

9月行事のお知らせ



9月19日(月)～24日(土)

上記日程でデイサービス内で敬老会を企画しています。

職員によるハンドベル演奏等を予定しています。皆様への日頃の感謝の気持ちをこめて一生懸命演奏しますので、どうぞお楽しみに！！

スタッフの紹介

こんにちは、看護師の兼子です。趣味はフラダンスです。

いつも皆様がりハビリに熱心に取り組まれる姿を見て感動しています！私も見習わなくてはと思っています。これからも宜しくお願いします。



看護職員
兼子 真理子

デイサービス空き状況

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|----|----|----|----|----|----|
| ○ | ○ | △ | △ | ○ | △ |

○: 空き有り △: 若干名のみ