

今月のトピックス

『ロコモーショントレーニングをしてみましょう！』

前回、『ロコモティブシンドローム』についてお伝えしました。今回は、ロコモティブシンドロームを予防するための簡単なトレーニングについてです。トレーニングを行う上で、まずは痛みの出ない、無理のない範囲で行いましょう。目安は1日3～5回を目標ですが、ご自分に合った方法・回数を見つけることも大事なポイントです。

1. 目を開けてかかし立ち

手すりや机など動かないものを支えに片足立ちをします。この時、床につかない程度に足を上げましょう。左右1分間ずつ行います。

2. 支えてスクワット

手すりや机など動かないものを支えにして、ゆっくりと椅子に座るように真っすぐお尻を下ろします。なるべく腰は曲がりすぎないように注意しましょう。深呼吸をするようなスピードでゆっくりと5回行います。



気候も穏やかになり、少しずつ外で過ごしていても気持ちの良い时候になりました。春の穏やかな日差しを浴びることで、体の中では健康な骨を作るためのサポートをするビタミンDが作られます。このビタミンDは感染症の予防や血管の機能改善など、健康で過ごすために役立つと言われてています。

日光浴をしながらゆっくりと深呼吸をし、春のものを探しながら散歩をすることは、ビタミンDも増え、筋力も高まるので健康的に過ごすためには、一石二鳥かもしれませんね。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

4月の行事 お花見 ～4/5頃

例年4月上旬頃から開始するお花見ですが、今年全国的に開花が早く、急遽3月末より実施しております。今回は守谷市のさくらの杜公園にお連れしています☆



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