

第57号

令和2年9月30日発行

T E L: 0297-38-6500

ケアステージタイムス つくばみらい市東楢戸872-7

今月のトピックス

Care Wind

『ハードトレーニングなし!正しい姿勢と呼吸法を取り入れよう』

ケアピラティスという言葉は聞いたことはありますか?ケアピラティスとは、正しい姿勢 と呼吸をベースに、ストレッチや筋トレを行っていく運動方法です。椅子に座った運動が 中心で、効率よくインナーマッスルを鍛えていきます。姿勢が悪くなるとインナーマッス ルが働かなくなり、肩こりや腰痛、自律神経の乱れ、さらには内臓の位置が悪くなり胃腸 の乱れや心肺機能の低下につながる恐れがあります。インナーマッスルは鍛えることも出 来ますが、奥底にある筋肉なのでとても時間がかかり、とても難しいトレーニングになり ます。簡単に鍛えるには、まずインナーマッスルを目覚めさせる「腹式呼吸」とインナー マッスルを働かせたまま呼吸を行う「胸式呼吸」があります。

●正しい呼吸法:1.2.3.4.5のリズムでゆっくり、3~5回くらい行いましょう。



<腹式呼吸> 腹式呼吸はお腹に手を 当て、思い切り膨らま せながらゆっくりと鼻

から息を吸う。

基本姿勢:

背中は背もたれから離れ、耳たぶ、肩、お尻 の骨が一直線上にある姿勢が正しい姿勢にな ります。



<胸式呼吸> 胸式呼吸はお腹とお尻 の穴を締め、手を胸と 肋骨の下に当て、ゆっ くりと鼻から息を吸う 。次に胸を縮めながら 口から細く長く息を吐



ゆっくりと深呼吸を行うことは、体だけではなく心のリフレッシュにもつながります。 新型コロナウイルスの影響で、息苦しい毎日ではありますが、正しい呼吸法で秋の穏やか な空気をたくさん取り入れましょう。 (作業療法十 米井)

今後の行事・イベント情報

運動会 10月の行事 $10/19 \sim 10/24$

皆様日頃の運動の成果を発揮してくださ い!お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	Δ	Δ	Δ	Δ	×

○:空き有り △:若干名のみ

活動報告

9/22~9/26 敬老会

職員による演目を楽しんでいただきました☆

