

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時候になりました。

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。

今後の行事・イベント情報

4月の行事

お花見ドライブ

4/上旬

(未定/開花状況による)

桜並木にドライブにお連れします☆
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
×	△	○	○	△	○

○: 空き有り △: 若干名のみ