

6月の
いい時間

妙法寺散策



金魚



ハイビスカス



雨と紫陽花と犬

体力測定を
行いました

握力…全身の筋肉量の指標
5メートル歩行…歩行能力の指標
落下棒テスト…俊敏性を測定
立ち座り…総合的な足腰の指標



夏は有酸素運動でスタミナアップ! ~夏バテしない身体~

《有酸素運動のポイント》

1. 運動の強さの目安は『心拍数』。ニコニコペース運動で心拍数アップ
・ニコニコペース運動とは、人と話が出来て、軽く汗ばむ程度。最大能力の50%程度に相当する運動の強さの目安です。この運動は、年齢や体力、障害の種類や程度によって、一人ひとり異なります。ここでは、年齢を中心に、運動の強さを計算する方法を記載します。
 $138 - (\text{年齢} \times 1/2) = \text{年齢相応の心拍数}$
*ただし、高血圧・糖尿病・心臓病や服薬をしている人は、まず、医師や専門家に相談してください。

2. 運動時間は『足し算』

・30分の運動を分割しても(10分×3回)連続しても(30分×1回)効果は同じといわれています。運動は足し算して1日の総運動時間と考えましょう。

3. 運動の頻度は『無理なく継続』

・休養を取り入れながら、無理なく続けるのがポイントです。

4. 運動を行うときは『熱中症に注意』

- ・運動中の水分補給は、食塩水やスポーツドリンクがお勧めです。
- ・摂取するタイミングは、こまめに取りましょう。
- ・運動を行う際は気温28度、湿度60%以下を目安に行ないましょう。
- ・服装は、通気性の良い素材で、可能な限り軽装にしましょう。
- ・屋外では帽子を被り直射日光を避けましょう。
- ・体調が悪い場合、運動は中止しましょう。

運動を習慣化
させ、暑い夏を
乗り切りましょう!



理学療法士 佐藤



お客様、各関係事業所の皆様のおかげで、昨年一年間無事故で送迎を行う事ができました。

日々の送迎ルートの見直しのみならず、年始の大雪や、水道管凍結等での突然の時間変更にもご協力いただき、ありがとうございます。

今後も、安全第一に送迎時間にも楽しんでいただけるように職員一同取り組んでまいります。



7月16日(月)・17日(火)に夏祭りを開催いたします。

どんな時間になるかは、当日までのお楽しみです!

当日ご利用予定でない方のゲスト利用も、していただけますのでぜひお越しください。ご家族様の見学もお気軽にどうぞ。

ご希望の方は相談員まで!

