

秋と言えば、「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」などいろいろありますね。少しずつ過ごしやすくなってきましたので、おいしいものを食べ、人の集まらないところで運動をし、様々な作品を見て心を癒し、夏の疲れを取り除きましょう。

あわら複合の利用者様も、夏場、体調を崩されお休みされていた方も数名いらっしゃいましたが、全員そろって9月を迎えることができました。通いの場でもいろいろな活動に参加したり、しっかり栄養を摂ってもらえるよう支援していきます。

いきいき

NO.62 令和3年9月 だより

あわら複合ケアサービス
 TEL:0776-77-2282
 直通:080-4361-4507
 住所:あわら市二面2丁目 302 番地
 ホームページ:www.naruza.jp/



壁飾り作り



外でティータイム



おやつ作り



レクリエーション



🌸 誕生日会 🌸



★★★ 健康維持に効果的なウォーキング ★★★

朝夕涼しい日も出てきて、だんだんとスポーツに適した季節になってきましたね。中でもウォーキングは手軽に始められる運動として支持されています。ウォーキングを継続し、歩行速度や活動量を維持し続けることは、**身体的フレイルの予防**となります。また外出機会を持ち、自然の中で季節に触れながら行えるため、閉じこもりやうつ等の予防になります。さらに、認知機能低下を予防することも報告されており、**精神的フレイルの予防**にもなります。仲間と一緒にウォーキングを行えば、人とのつながりができ、**社会的フレイルも予防**できます。

ウォーキングを始める前に

ウォーキングは誰でも手軽に始めることのできる運動ではありますが、無理をすると体調の崩れや怪我の発生につながります。運動を始める前には以下の点をポイントに自分の体調をチェックします。ひとつでも「はい」があればその日の運動は中止します。すべて「いいえ」の場合でも、「いつもと違う」「体調がおかしい」と感じたら無理はせず中止しましょう。

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------------|
| 1. 足腰の痛みが強い | 6. 耳鳴りがする | 11. 下痢や便秘をして腹痛がある |
| 2. 熱がある | 7. 過労気味で体調が悪い | 12. 少し動いただけで息切れや動悸がする |
| 3. 体がだるい | 8. 睡眠不足で体調が悪い | 13. 咳や痰が出て、風邪気味である |
| 4. 吐き気がある、気分が悪い | 9. 食欲がない | 14. 胸が痛い |
| 5. 頭痛やめまいがする | 10. 二日酔いで体調が悪い | 15. (夏季)熱中症警報が出ている |

ウォーミングアップ

ウォーミングアップを行うことで、身体が温まり、筋肉の柔軟性が促されて関節の可動域が拡大します。怪我や痛みの発生、心血管事故を防ぐことにつながるほか、心構えとしても運動に対する意欲が高まります。ウォーキングを開始する前には、次のようなウォーミングアップを行いましょう。

- ・ 関節をしっかり動かす、身体を大きく動かす軽い準備体操
- ・ ふくらはぎ、太ももの裏側・表側、肩、二の腕のストレッチ

ウォーキングの全身のフォームの

基本的なポイント

ウォーキングを行うときは、背中をまっすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが横から見て一直線になる姿勢が理想です。上から糸で頭を引っ張られているようなイメージを意識して、視線は15m先をまっすぐ見るようにします。良い姿勢が保たれると、踵から地面に足を着き、つま先で蹴り出す歩行が自然に行えます。肘は軽く曲げて後ろへ引くようにしましょう。



★あわら複合ケアサービスの精神★

- 理念 私たちはいつもあなたのそばにいます
- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

