

雨が無く、異常に短い梅雨と思えば連日の雨で少しホッとした  
7月でしたが、突然の猛暑続き！皆様水分補給をきちんと行って  
いますか？お盆のお墓参りは涼しく行いたいものですね！  
そんな夏といえば、ラジオ体操！豆知識と共に、知っておきたい  
ポイントなどをまとめてみました！ぜひやってみてくださいね。

# 森だより

No.79 令和4年8月

リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



## お家でも、マスク着用の徹底をお願いします！



- マスクを外しての会話はしない
- マスクを外すのは「飲食時・入浴時」のみ
- マスクは正しい着用方法で



★発熱や、喉の痛み、倦怠感など  
症状がある場合はすみやかにご連絡の上  
医療機関の受診をお願いいたします

1月～2月の福井県感染陽性者の  
感染理由は95%が「マスクの非着用」  
によるものでした



## 先月の活動

### ～絵はがき作り～

暑中見舞いを皆さんで作成していました！  
送りたい方々への感謝と愛情をこめた素敵なはがきでした♪



切って貼って…



はがき完成！



想いを込めました



### ～カレンダー作り～

夜空に咲く大輪の花をストローで表現！思い出の夜景はありますか？



完成！



### ～その他活動～



アクティビティ  
(きめこみ)

とっても細かくて  
大変でした…

### ミニゲーム(棒回し)



棒を使って  
となりの人に物を  
渡していきます

裏面に続きます…

## ～料理教室～

## 7月のレシピ 水まんじゅう



夏にぴったり♪  
涼しげな和菓子！

小浜で有名な  
「水まんじゅう」が  
作されました～！  
あんこがたっぷりで  
美味しそうです！

# 夏の健康維持に！

# 「ラジオ体操」のすすめ！

夏休みの風物詩、「ラジオ体操」は場所や時間帯、対象者を問わず全身を満遍なく使う健康的な運動として知られています。近年では高齢者の健康維持の方法としても注目され始めました。今回は、ラジオ体操が身体にもたらす良い影響と抑えたいポイントを紹介します。



## ① 不意の事態に備える身体づくり

ラジオ体操は、曲げる・ねじる・伸ばす・ジャンプといった動きを取り入れた13種類の運動で構成されています。そのほとんどが普段の生活ではあまり行われないような動きです。そのため、不意の怪我や事故を予防するための身体づくりとして効果的とされています。

## ② 血液やリンパの循環機能を促進

ラジオ体操を行って全身をまんべんなく動かすことで、筋肉が伸びたり縮んだりします。筋肉の伸縮にあわせて血管内の血液やリンパの循環が促進されるため、老廃物の排出や冷え症の解消に繋がります。またリンパの流れが良くなることで、免疫力が向上し、細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぎやすくなります。

## ③ 筋力アップ&代謝のアップ

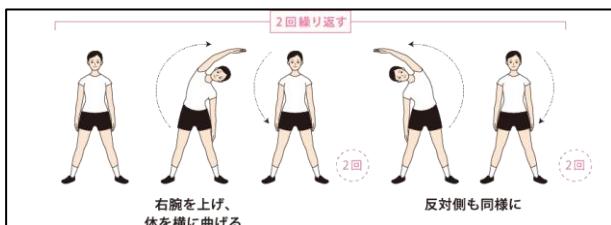
ラジオ体操は普段動かさない筋肉を含めて、約400種類もの筋肉をバランス良く刺激して筋力をアップしてくれます。筋力が増えることで、心臓から全身にかけて血液を送り出す能力が高まります。そのため、新陳代謝が良くなります。

### 動き方のポイント



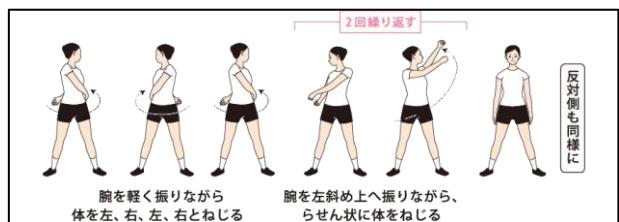
#### ○ 体を横に曲げる運動 ○

前かがみにならないように、腕は真横から上げる！



#### ○ 体をねじる運動 ○

腕の勢いにつられて脚が動かないように！



シニア向けサービス「シニアのあんしん相談室」より