

健康スタジオ News

自主トレーニングの支援のご紹介

活動的な生活を送るために、
日頃から身体を動かす機会を持つことが大切です。



自主運動プログラム 説明用紙

ご利用者の状態に合わせて
運動方法を調整しています。

ご利用ごとに自宅での実施状況を確認し、内容や負荷量を調整していきます。

教養講座 水引づくりのご紹介

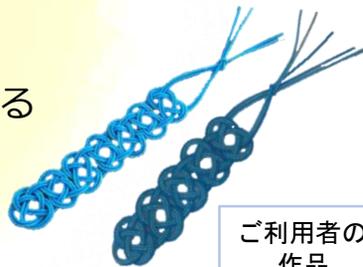
生涯学習や活動の拡大を支援するため
教養講座を行っています。

しおり

12月は、**水引の栞づくり**を
体験しました。

水引の講師経験のあるご利用者の
指導のもとで、
お互いに助け合いながら
完成させることができました！

楽しかったから家でも作ってみる
との声も聞かれました！



ご利用者の
作品

ご利用者の特技や趣味等を披露する機会となり、
新たな生きがいにもなっています。

介護予防トピック

冬のかくれ脱水に要注意！

自分では気付かないうちに、皮膚や粘膜、息などから多く水分が失われています。

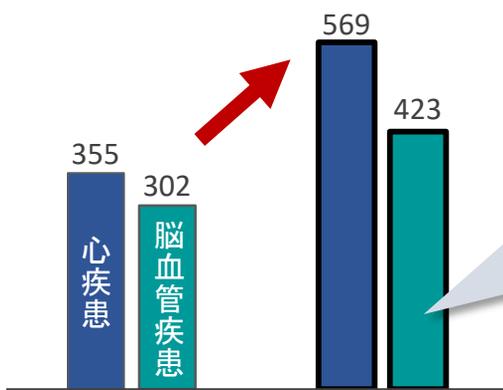
その量は1日900mLと言われていますが、部屋の湿度が低いほど多くなります。(Yujin Sunwooら,2006)

つまり！

湿度の低い冬は**脱水状態**になりやすい！



冬は、心疾患や脳血管疾患による死亡が多く、脱水の影響も指摘されています。



夏季(8月) 冬季(1月)
1日の平均死亡者数

人口動態統計特殊報告,厚生労働省,2004

冬こそ、こまめな**水分補給**を心がけましょう。

トレーニングのご紹介

お尻上げ (大殿筋・大腿二頭筋等の筋力強化)

- ・ 仰向けにて両膝を立て、お尻を持ち上げます。
- ・ 持ち上げたところで3秒止め、ゆっくり下ろします。
- ・ 10回を1日2セットから行います。

歩行や姿勢の改善が期待できます



POINT

01

腰は反らないようにします。

POINT

02

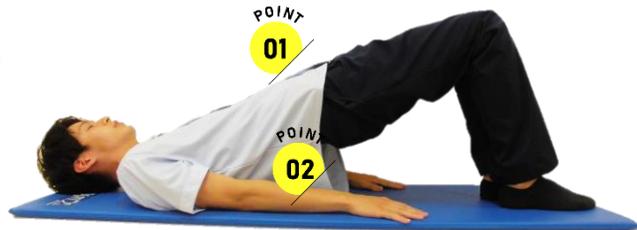
腰が痛い方は、痛くない範囲で行ってください。

POINT

01

POINT

02



やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810