



暑い夏こそ動いて夏バテ知らず

いつも、みのやまデイケアセンターをご利用頂きありがとうございます。今年は三年ぶりに祇園祭も開催され、夏本番となりました。

暑い日が続くと体力も奪われ、動くのもおっくうになりますね。それが習慣化すると、運動不足や夏バテを加速させる原因になってしまいます。

特に高齢になると、季節を問わず毎日少しずつでも体を動かすことは介護予防につながるとても意義のあることです。

暑いこの時期ですが、早朝の時間の運動はおすすめです。まだ気温も高くなく、日差しも強くないこの時間帯は意外と多くの方がウォーキングやペットの散歩を楽しんでいます。

朝の運動は、中高年にとって運動能力と認知能力の両方に効果があると報告されています。早速今日から日常生活に運動を取り入れてみてはいかかですか？

運動をするときは、たとえ室内であつてもこまめな水分補給を忘れずに。

涼しい部屋で休息をとるときは、首、手首、足首をサポート等で保温すれば体が冷えすぎるとの予防できます。意識的に体を動かすことで食欲もわき、良質な睡眠も期待できるかもしれません。運動して夏バテ知らずの身体を目指しましょう。



これならできる！屋内でもできる運動

①ラジオ体操

座位でも立位でも行える全身的な運動です。様々な動きがあり、整理体操としても効果的です。



②その場足踏み

歩くことと同様の効果があります。足の付け根の筋を鍛えることができます。



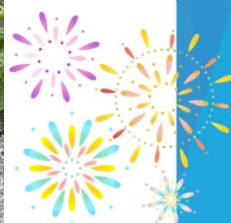
③スクワット(立ち坐り)

下半身の筋肉を鍛えられます。ゆっくり行うとより効果的です。



その他、運動や自主トレーニング等で疑問があれば、遠慮なく療法士にお尋ね下さい。

みのやま農園情報♪



7月上旬にじゃがいもを収穫しました!!