

今月のテーマ

～ 自宅でできる簡単体操～

冬は外出する機会が減ったり、体を動かすことが面倒になり運動不足になりやすいです。体を動かすことは、体力や筋力の維持・向上や、腰や膝の痛みの軽減、冷え性の改善、免疫力の向上、気分転換、肥満防止、ストレス解消など心身の健康に効果的です。無理なく続けやすいように、家中でできる体操をご紹介します。

踏み台(階段)昇降

踏み台に片足を乗せ、上がる。先に上げた方の足を下ろし、降りる。この動きをリズムカルに繰り返すだけでOK。テレビを見たり、音楽を聴いたりしながら運動にも向いています。

空中自転車こぎ

寝転がって行う有酸素運動です。マットなどの上に仰向けで寝転び、肘を使って上体を少し起こします。おへそを見ながら自転車を漕ぐように両足をぐるぐると回します。腹筋を集中的に鍛えられる運動です。注意点は腰を反らさないこと。反ってしまうと腰痛の原因になるので、おへそを見るようにしてお腹を丸めて行いましょう。

あんな&こんなメッセージ

ほっとメッセージ

今日も

皆の元気な顔見て
頑張ろう

次回のMOTOMACHIカフェは、3月6日(木)「認知症ピアサポーターの紹介」を予定しております。皆様の参加をお待ちしております。

運動を冬に行うメリット

基礎代謝が向上しやすく、痩せやすい身体づくりもしやすい。「布団やこたつから出たくない」など、だらけた気持ちや生活を切り替えるスイッチになる。寒さによる血管の収縮や血流低下、血行不良、身体の冷えなどの防止・改善が期待できる。

冬の運動の注意点

冬は寒さで血管が収縮して血圧が上がりやすくなり心臓への負担が大きくなるほか、筋肉も硬くなり、柔らかさが低下するため筋肉や靭帯、腱などのケガも起こしやすくなります。運動前に軽く体操して体を温め、無理せず楽しく身体を動かしましょう。汗もかきますので水分補給もしっかりしましょう。

介護・認知症・障がい・その他・・・
生活上のお悩みなど、お気軽にご相談下さい。

URL <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

～お知らせ～

地域のコロナウイルス感染者状況により、開催を見合わせる場合があります。ご理解をお願いいたします。

社会福祉法人 緑風会

MOTOMACHI カフェ実行委員会事務局

44-6116 担当：古川 齋藤

【虫食い計算】

囲みのなかの数字を空欄にあてはめて、
計算式を完成させましょう。

13 10 7 31 8 17 6

※数字は一回ずつしか使いません。

① + 16 + 5 = 29

② 33 - - = 13

③ - 14 + = 27

④ 3 × + 18 = 36

⑤ 28 ÷ 4 + = 24

① 8 ② 13 7 ③ 10 31 ④ 6 ⑤ 17

解答