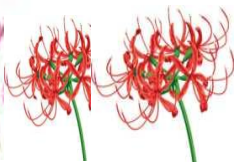


天寿荘だより



令和 4年 10月号 No.380

朝夕涼しくなり日々の気温差によって、体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。健康の基本は「運動・食生活・睡眠」今の季節、景色を見ながらのウォーキングは最高ですね。今回は、「歩き方」に関して、ご紹介します。



【 8月の活動件数 98件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 95件
- ・医療・介護に関すること 3件
- ・その他 0件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター

電話74-3100
直通74-4818

坂井賢一 村島勲 江口千昭 尾形ひとみ



高齢者におけるウォーキングの効果

- ・全身持久力、筋力の維持・向上
- ・ロコモティブシンドローム(移動機能の低下)の改善
- ・軽度認知障害(MCI)の改善

手軽に始められる運動として人気♡♡♡

ウォーキングフォームの基本的なポイント



ウォーキングを開始する前にはウォーミングアップをしましょう♡

○関節をしっかり動す。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