

多久市在宅介護支援センター 天寿荘だより



令和6年 3月号 No.397

暖かな日差しに春の訪れを感じるこの頃、色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。春は寒暖差や環境の変化によって自律神経が乱れやすい季節。適度な運動はストレス解消になり、自律神経を整えてくれます。

今回は、ウォーキングの効果についてご案内します。



(3月の活動件数 93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 7件
- ・医療・介護に関すること 82件
- ・その他 4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 電話74-3100
天寿荘在宅介護支援センター 直通74-4818
坂井賢一 江口千昭 松岡小織 鷲崎秀子



は つ ら つ

令和6年3月号 No.204



ウォーキングの効果



● 生活習慣病の予防

ウォーキングは体内に十分な酸素を取り込みながらの有酸素運動です。脂肪を効率良く燃焼させ、心肺機能の向上や肥満の解消に効果的です。

● 中性脂肪を減らす

中性脂肪を減らすにもウォーキングはお勧めの運動です。



● 骨粗しょう症の予防

骨は年齢とともにもろくなります。運動不足もこの病気の大きな原因のひとつです。ウォーキングを続けると骨密度が増加します。

● 老化の防止

歩くことはカラダ全体の筋肉を鍛え、血流が良くなり、脳の働きが活発になります。足腰だけではなく、脳の働きまで活発にするウォーキングは、老化防止には最適な方法だと言えます。



● 悪玉コレステロールを減らす

悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすためにも、ウォーキングは効果があります。食事の栄養バランスを考えて、毎日歩くことがなによりの妙薬です。