

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて...

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

6月号
Vol.18

ゆうあ

あたたかな笑顔をとおとします

色とりどりのサリキヤリリジが咲き競う季節になりましたね。

皆様いかがお過ごしでしょうか？株式会社ゆうあです。

運動不足だから体を動かそうと思うけれど、転んだりするかもしれないと心配な方は
いらしゃいませんか？

今回は、あまり身体に負担をかけずにできる体操についてお話をしていこうと思います。



高齢者が急に激しい運動をすると転倒やケガをしてしまう恐れがあります。
体操は体への負担が少なく気軽に行うことができる為、高齢者の健康維持や体力アップにピッタリです。
使っていない筋肉を動かしたり、筋肉や脳に刺激を与えたりすることで血行改善や認知症予防、体力や筋力の低下を防ぐことができます。
ここではおすすめの体操の一部を紹介します



6/1

電波の日



電波の利用が日本国民一般に開放された事を記念する日本の記念日。
毎年6月1日には電波行政への協力者や通信技術者の発達・貢献した功労者を表彰する「電波の日 情報通信月間 記念式典」が開かれています。

どれもかんたんに思えますが動きを完璧に覚えよう、速くたくさん行おう等の焦りは禁物です。無理な動きを急に行うのもケガの原因となります。自分の体の状態をしっかりと把握して、できる動きとできない動きを見極めながら楽しく体操を続けましょう

ムリはダメですよ

