平成28年4月 発行

リハビリ＋ステーション LETS倶楽部

Let's Enjoy Training School

地域密着型通所介護 介護予防通所介護 ～半日型デイサービス～

いわき平窪 通信 第19号

レッツ倶楽部いわき平窪
介護保険事業所番号:0770407146
いわき市平下平窪字諸荷90番地3
TEL:0246-22-4976
FAX:0246-22-4977
発行責任者　草野 千恵美

ご利用者様の作品をご紹介します。

レッツ倶楽部いわき平窪には、趣味多彩のご利用者様がたくさんいらっしゃいます。M.M様はその時の季節に合った作品を作るのがご趣味で、完成した作品を施設に持ってきてくださります。全ての作品を施設内に飾らせていただいており、とても華やかな雰囲気になっております。ご利用者様やスタッフの心の癒しになっています。M.M様、いつも素敵な作品をありがとうございます。

M.M様の作品
（上）押絵「兜」
（右）木目込み絵「春」

レッツ知恵袋

レッツ倶楽部いわき平窪 施設長の「草野」の提供でお送りいたします。

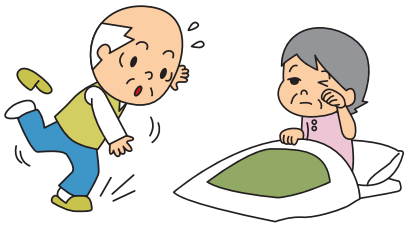
運動不足がもたらすリスクとは!?

これから気温が上昇して、ポカポカ暖かい日が続く季節を迎えます。時間を決めて散歩に出かけてみてはいかがでしょうか？まだまだ寒いからと言って閉じこもってしまうと、体がなかなか動かず、運動不足を引き起こします。運動不足によって悪玉コレステロールや中性脂肪が血管に付着し、動脈硬化が発症すると高血圧にかかりやすくなります。女性に多い便秘は便を排出する為に必要な腹筋が弱いことが原因の一つと考えられます。運動は副交感神経を活性にして胃腸の働きを高める効果もあるのですが、運動不足に陥ると胃腸の働きが低下して、便秘も起こりやすくなります。運動不足による体力不足は健康面に大きな影響をもたらします。単発的に運動しようと思うとなかなか出来ませんが、グループで行うとお互い励みになり、やる気もＵＰします。

健康は何よりの財産です！無理せず楽しく運動しましょう♪

「次にあてはまる方は是非ご相談下さい」

- ☑ 最近外出する機会が減ってきた。
- ☑ 熟睡できなくなってきた。
- ☑ ちょっとした段差につまづくようになってきた。
- ☑ まる１日のデイサービスでは退屈してしまう。
- ☑ ご自宅での生活を、安心安全に続けていきたい。



- ○ 無料体験随時受付中!!
- ○ 送迎いたします。
- ○ 対象者
  介護認定を受けられた方

介護認定をお考えの方「介護申請手続き」についても、ご相談承ります。

トレーニングマシンだけじゃない!?施設内にはこんな器具もあります♪

プチトレーニングコーナー

●イージ・ウォーク

ステップに脚を乗せるだけで足首の屈伸運動が出来ます。足首をほぐし関節の可動域を広げることができ、**「第二の心臓」**と呼ばれているふくらはぎの筋肉を伸縮させることによりポンプ機能の働きが促進されるので、全身の血行が良好になります。

●アクティブライダー

椅子に座り、マシンに脚を乗せ前後左右へ自由に動かします。動かし方によって太ももの内・外側、ふくらはぎの筋肉を動かせます。歩行とは違い、脚に掛かる負担が少ない為、ウォーキングを勧められたけど、膝が心配という方にもおすすめです。

マッサージコーナー

●フットマッサージャー

ふくらはぎをもみほぐして柔らかい状態を保ち、血の巡りを良くしてくれます。足の健康を保つのに血の巡りは重要な要素です。運動後にマッサージをすると、とっても気持ちがいいとご利用者様方の憩いの場になっています。おしゃべりする場にもなっており、人気のコーナーです♪

3、4月お誕生日のご利用者様をご紹介

M.S.様　A.H.様　S.T.様

おめでとうございます