

すこやか通信

R7.01.20
発行

1年で最も寒い時期を迎えました。

2025年は4月に大阪で万博が開催されます。

また、終戦80年を迎えます。色々なことがあります。

が、あつという間に1年がすぎてしましますね。

できれば年の始まりに目標を決めて、それに対して「何をやるか」を考えてみましょう。

人は目標や予定があればそれに合わせて行動します。

その行動（何をやるか）が具体的であればあるほど実行しやすくなっていきます。

もし何も目標がなければ今の体の状態で元気でいてください。

病気や加齢によりできることは段々と減ってしまいかもしれませんが運動を通して皆さんが少しでも良い日常生活を送れるようスタッフもご支援させていただきます。

思います。

本日に寒い日が続きますね。靴下を2足3足と重ねて履いても足は冷え、コタツの中でゆっくりするほど

腰や肩が痛くなっていますか。寒いからといって体を動かさずに家でじっとするほど、血のめぐりは

悪くなり余計に寒さや痛さを感じてしまいます。

できる範囲で体を動かすことを意識して深部体温をあげる

ことが冬場はとても大切です。準備をして外へ出るまでがともとても面倒くさいですが（笑）なるべく休まずに体操にいらしてくださいね。

本年もどうぞ宜しくお願い致します！



運動紹介 レッグプレス③

この運動はマシンに足を乗せ、力を入れて踏み込む運動です。日常生活で「踏ん張る力」は、歩行動作や段差昇降、浴槽またぎなど重要な役割がありそれらの筋肉を鍛えることができます。また、膝関節症の痛み軽減や骨粗しょう症の予防、改善も期待できます。大切なのは曲げ伸ばしをゆっくりとおこない、1回に10秒かける（ふとももやお尻の筋肉を使っているか意識することです。痛みやしんどいから運動をしないではなく、場合によっては運動をした方が体が動きやすくなることもありますよ★



脳トレ クロスワード

左の形と違う形に○をつけましょう。
いろいろ回転させて考えてみましょう。