

# 望メディカル通信 令和2年7月号

7月 暑さも厳しくなり脱水を起こす人が多くなってきました。  
嘔気、筋肉痛が認められ歩行もできない状態は危険な症状です、  
注意してください。その前にこまめな水分補給を心がけましょう。

医療法人 松清会  
理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			カラオケ	体力測定 & 金魚作り		
5	6	7	8	9	10	11
			体力測定 & 金魚作り	体を動かそう 魚釣りゲーム		
12	13	14	15	16	17	18
			カラオケ	『暑中お見舞い』作品づくり		
19	20	21	22	23	24	25
			8月のカレンダー作り			
26	27	28	29	30	31	
			習字(夏の言葉)		カラオケ	
			テーブルゲーム 文字遊びゲーム			

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

## 6月の様子

7月のカレンダーは海の中をイメージしました。魚たちの表情がそれぞれ個性的で楽しいカレンダーになりました。



折り紙でミニ傘を作り、紙粘土でテルテル坊主も作りました。あじさいの花もついて盛りだくさんの壁飾りができました。



「ちょっとした買い物に便利だわ〜」とあずま袋は好評でした。女性はもちろん、男性も針を使って縫いました。一番苦労したのは、針に糸を通す事でした!

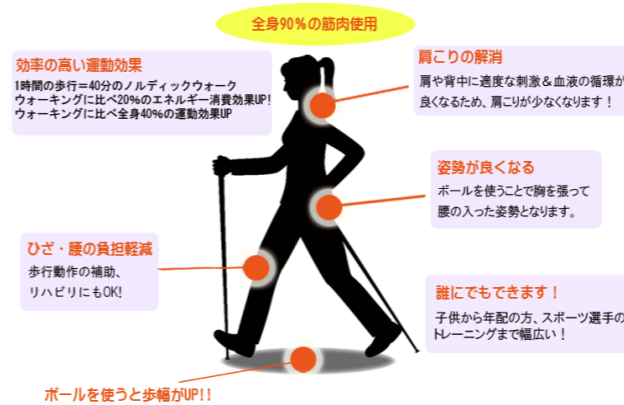


前号までの6ヶ月間でご自宅でもできる日常生活に必要な動作や筋力の獲得を目的とした自重トレーニングをいくつかご紹介してきました。今号では、昨今よく耳にする生活習慣病の予防・改善に効果があると言われていた有酸素運動についてご紹介いたします。

近年、有酸素運動は生活習慣病のみならず要介護の主要原因でもある認知症に対しても予防・改善効果があると証明されてきています。代表的な有酸素運動といえば、ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳などが挙げられますが今回は最近、特に注目を集めている二種目を今号と次号の二回に分けてご紹介いたします。

ひとつ目はノルディックウォークです。以前から当施設では取り入れておりますが簡単にいうとスキーのストックのような杖を二本使って歩くという運動です。この運動のメリットは沢山ありますが代表的な効果は下記の通りです。

- ①通常のウォーキングよりも全身運動の効果が高いこと
- ②二本のポールを使うことで両足にかかる負担を軽減できること
- ③適正な長さのポールを持つことで背筋が伸び姿勢が良くなること
- ④高齢者でも無理なく始められること



ノルディックポールを使うことによる姿勢の変化

8月の予定

- ・9月のカレンダー作り
- ・お盆休み
- ・ミニはっぴ作り

体験利用 随時受付中!!

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地

TEL052-626-0067 Fax052-626-3021

生活相談員:川端佳子 山田由香