

望メディカル通信 令和2年8月号

8月、夏がやってきました。いつもなら夏休みになった子供達が大声を出して真っ黒になり走り回っている姿をよく見ますが、最近では子供たちの姿はなく皆、マスクをして暑そうに歩いています。マスクをすることで脱水になりやすいので水分補給をこまめに摂りましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----------|--------------------|------------------|----------|----------------|----|----|--|
| | | | | | | 1 | |
| | | 8 月 | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | テーブルゲーム 文字遊びゲーム | テーブルゲーム かるた遊び | ひまわりの花作り | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ひまわりの花作り | 音楽療法 | カラオケ | お盆休み | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| | カラオケ | 9月の カレンダー作り | 音楽療法 | 9月の カレンダー作り | | | |
| 23 30 | 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | 9月の カレンダー作り | ミニはっぴ作り | | | | | |

※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。

前号に引き続き、今号でも有酸素運動についてのお話です。

二回目となる今回ご紹介するのはスロージョギングです。

スロージョギングとは歩く速度かむしろそれより遅いペースで走る有酸素運動です。隣の方と会話できるくらいの速さで走るため疲労がたまらないことから高齢者や運動不足の方など誰でもラクに楽しく始めることができ継続しやすいのが特徴です。スロージョギングは、減量やメタボ対策、生活習慣病の予防や治療、サルコペニア(※)や脳機能の改善に効果があると言われています。

※サルコペニアとは加齢によって筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能の低下をきたした状態

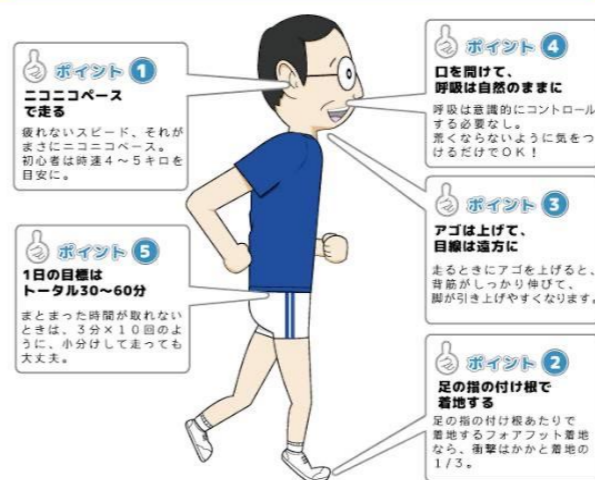
スロージョギングのメリット

- ①エネルギー消費量はウォーキングの約2倍
- ②足腰への負担が少ない
- ③室内でもできる
- ④ストレス発散・リフレッシュ効果

全身の血行が良くなると脳にもしっかりと酸素や栄養が行き渡るようになる。その結果認知機能や記憶力が向上するほか、思考力を担う部分の働きが活性化されることで頭がすっきりする。

スロージョギングをする際に重要なのは姿勢です。下記の5つを意識して行いましょう。

基本1 5つのポイントでスロージョギングのコツをつかもう



スロージョギングは運動負荷としては軽度ですが立派な有酸素運動ですので運動中や運動の前後など水分補給はしっかり行って下さい。また運動終了後はストレッチを行うなど怪我の予防にも努めましょう。

※音楽療法は新型コロナウイルスの状況によって中止となる場合があります。予めご了承下さい。

7月の様子



8月のカレンダーは本来であれば甲子園真っ只中。気分だけでもということで野球の電光掲示板をモチーフにしてみました。



7月は夏の全体作品で壁掛けの大きな画を作りました。

テーマは海ということで魚やくらげ、海藻などを皆さんで切り貼りしました。



7月7日にあわせて七夕飾りも作りました。

大正琴の発表会を実施しました。



皆さんで睡蓮花の卓上飾りを作りました。

お知らせ

8月13日(木)、14日(金)はお盆休みとなります。
8月17日(月)から通常営業となります。

9月の予定

- ・10月のカレンダー作り
- ・秋まつり
- ・敬老会

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