

通い、泊まり、居住

ほっと・ハウス・豊玉便り

Vol.134

2017年 6月号

日頃デイサービスで一生懸命体操や散歩に参加し、身体を動かしていると思います。しかし、運動すると身体にどのような変化が起こるのかご存知ですか？今回は運動によって得られる効果をいくつか紹介してみたいと思います。

持久力アップ

やり方次第では長い間筋肉を使っていける筋持久力が高まり、疲れにくくなります。

骨密度アップ

筋トレ時に骨も刺激されて強くなり、骨折しにくくなります。骨粗鬆症の予防にもつながります。

自律神経のバランスが整う

ストレスの影響を受けにくくなり、気持ちが前向きになり、ぐっすり眠れるなどの効果があります。

関節の可動域が広がる

体の柔軟性を取り戻せます。日常動作が楽になり、転倒の予防にも効果的です。

脳力アップ

記憶力アップや認知症予防にも役立ちます。

筋肉量アップ

基礎代謝が上がり、加齢に伴う筋肉減少による冷えなどが改善されます

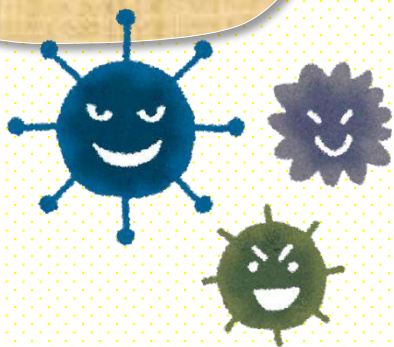


そして何より大切なことは無理をせず、楽しく継続する事です。

ご自身の体調と相談しながら現状に合った運動をしていきましょう！



梅雨になると・・・



まもなく梅雨の時期です。ジメジメとした雨が続く季節に困るのがカビ。免疫力が低下した人などは、抵抗力が弱い為、カビによって病気を引き起こしてしまう恐れがあります。体調管理にも十分注意して嫌？な梅雨の時期を乗り越え、心踊る夏を迎えましょう。

空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	○	△	○	○	○	△
入浴	○	△	○	○	○	△

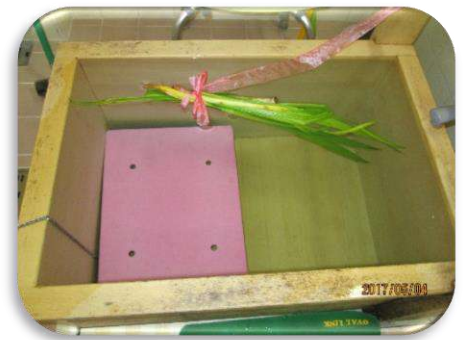
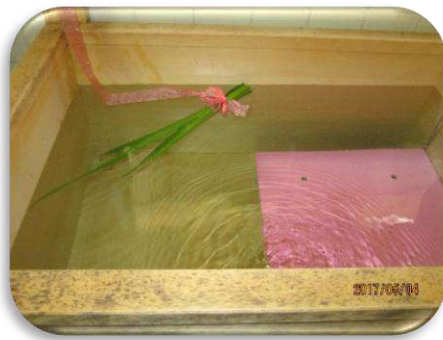
6月のデイサービスの予定

- 3 (土) ・ 27(火) →書道
- 6 (火) ・ 7(水) →折り紙教室
- 12 (月) ・ 22(木) →歌の会
- 10, 17, 24 (土) →バイオリン
- 26 (月) →読み聞かせ 29 (木) →アロマ





デイサービスのご様子



しょうぶ湯

5月4.5.6日は、入浴の楽しみ第1弾、しょうぶ湯です。昔からしょうぶ湯に入る事で厄災にあわないよう魔除けの力があるとの事。浴そう（ひのき）の中へ入れるとほんのり香りがして、利用者様もいつもと違うので「何かしら？」と……。スタッフが「4～6日までしょうぶ湯です」と伝えると「あら、嬉しいわ、そういえば端午の節句だね」と昔お家でもやっていた事を思い出されていました。これで一年、平穏で過ごせますね。

5月14日(日) バスハイク 日本科学未来館～台場一丁目商店街



一日、あっという間に時間は過ぎ、皆様楽しまれたご様子。お疲れ様でした。次回行きたい場所があればスタッフまで。(必ず行けるか分かりませんが・・・検討します。)

ほっと・ハウス・豊玉デイサービス

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19

TEL:03-5946-4310 FAX:03-5946-4311

HP<http://www.hotSPACE.co.jp> E-mail house@hotSPACE.co.jp