



はなぞの  
ケアセンター

# デイ通信 平成27年 9月

## そうめん流し



夏の風物詩、  
そうめん流しを行  
いました。

## 平成27年9月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	缶取		陣地取りゲーム			お休み
7	8	9	10	11	12	13
	キャップリレー		風船上げて!			お休み
14	15	16	17	18	19	20
	敬老会			うちわレク		お休み
	ペタンク			祭		
21	22	23	24	25	26	27
	脱出させろ♪			カントリーゲーム		
28	29	30				
	新聞レク			やり投げ		
	今月の歌♪			・行動計画については 変更することもございます。		
	・紅葉 ・秋の子 ・里の秋			・音楽活動は毎週火曜日に行っています。		

### ◆ウォーキングの効果◆

ウォーキングは体内に十分な酸素を取り込みながら行う有酸素運動です！

- ◎脂肪を効率よく燃焼させ肥満を解消。
- ◎心臓機能や肺機能の向上。体力アップ。
- ◎足腰の筋力の強化。

歩くことは、全身の筋力の強化ができるとともに血流の改善、脳の活性化にも効果があります。身体・精神両面で元気に過ごすには、普段からの運動習慣がとても大切です。まずは短い距離からゆっくりとしたペースで始めてみましょう♪

健康運動実践指導者・ウォーキング指導員  
今村 洋美

### 9月 リハビリからの一言 今回のテーマ：「便秘」について

一般的な排便は、食事・運動・精神面の影響を受けやすいと言われています。便が大腸内に長時間とどまり、排便がスムーズに行われない状態のことを便秘と言います。「量が少ない」・「残便感がある」などを言います。排便が行われる時は、リラックスした状態（副交感神経優位）で、逆に緊張やストレスがかかる状態（交感神経優位）の時は便秘になりやすいです。適度な運動や音楽・趣味活動を行う事でストレスを軽減しましょう。また、食物繊維の多い栄養バランスのとれた食事を1日3食摂ることで腸の働きを良くし、便を出す腹筋の力・便の出やすい姿勢を保つ筋力をつけ、排便しやすい体づくりを心懸けましょう。

理学療法士：米村 昌洋



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330