



はなぞの  
ケアセンター

# デイ通信 平成28年 9月

## 8月は『そうめん流し大会』で夏を満喫!



夏はやっぱりコレ♥



流れてこないなあ?



仲良くツースhoot♥



ナイスキャッチ!



HANAZONO

### 9月 リハビリからの一言

今回のテーマ:

#### 「ロコモティブシンドローム」

骨や関節、筋肉、神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またそのリスクが高い状態のことをロコモティブシンドローム(運動器症候群)と言います。要因としては、①骨粗鬆症、変形性関節症など。②筋力の低下や運動不足、活動量の低下。③バランス能力の低下によるものがあります。

この状態が続くと、寝たきりの要因になります!!これを予防するためには、十分な「運動」「栄養」「休養」をとることが大切です。

理学療法士：米村 昌洋



## はなぞのコラム

### 『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

意識して取り組みましょう!

平成28年9月

# 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
新聞ゲーム 日頃のストレスを解放			ダンス教室 新コーナー!		お休み	
8	9	10	11	12	13	14
旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛える			瞬発力で勝負! カントリゲーム		お休み	
15	16	17	18	19	20	21
祝 敬老会ウィーク 皆様、ぜひ御参加下さい!					お休み	
22	23	24	25	26	27	28
応募者殺到! ボールリハビリ 反射力・判断力を養います! 行列ができています!					お休み	
29	30	1	2	3	4	5
9月生まれの方のお誕生日会					お休み	
毎週 土曜日は 内容盛りだくさん! 今月は『ダンス教室』 が始まります!						6



### ♪ 9月の歌 ♪

- ① 紅葉
- ② 赤とんぼ

大人気の音楽活動は  
毎週 火曜日 開催中!



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