



納涼・通所ミニ夏祭り

お盆を過ぎましたがまだまだ暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月も熱中症の対策をしっかりと行い、元気に頑張ってみましょう！
さて今回はお盆に開催された通所のミニ夏祭りの様子をご紹介します。縁日にちなんだレクリエーションや職員による出し物などが催され、7月に開催されたてんすい倶楽部夏祭りにも負けないほどの盛り上がりを見せました！



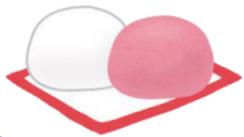
「通所・ミニ夏祭り」



8月実施

今月のイベント！

- ・ 開設記念式典
9月1日（木）
 - ・ 敬老会
9月20日（火）～22日（木）
- 今月は20日～22日の3日間で通所の敬老会が開催される予定です。賀寿者の皆様の表彰式や職員による余興などもございますので、楽しみにお越しください！



ウォーキングを始めよう！

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。体カアップ。
- ◎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。

まずは短い距離で、ゆっくりとしたペースで始めてみましょう♪

健康運動実践指導員 今村洋美

リハだより

「ロコモティブシンドロームについて」
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の原因

- 1) 運動器自体の疾患（筋骨格運動器系）
加齢に伴う、様々な運動器疾患。たとえば変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など。
 - 2) 加齢による運動器機能不全
加齢により、身体機能は衰えます。筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力低下などがあげられます。「閉じこもり」など。
運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」をしましょう。
- 1) バランス能力をつける「片脚立ち」
手は何か支えるもの（手すりや机など）をつかみ、床につかない程度に片脚を上げる。
- 2) 下肢筋力をつける「スクワット」
①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。つま先は30度くらい開きます。
②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。
続けてコツコツ、頑張りすぎず、無理せず自分のペースで行いましょう!!



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------|--|------------|-------------------|----------------------|--------------------|-----------------|
| | ながつき 長月 旧暦9月の名称 秋に差し掛かる『夜長月(よながつき)』を略したとする説が有力 | | 1 開設記念日 | 2 手のリハビリ | 3 指のリハビリ | 4 てんすい倶楽部敬老会 |
| 5 頭の体操 | 6 手のリハビリ | 7 健康体操 | 8 カルチャー活動【書道】 | 9 カルチャー活動【折り紙手芸】 | 10 カルチャー活動【絵手紙】 | 11 お休み |
| 12 カルチャー活動【俳句】 | 13 手のリハビリ | 14 健康体操 | 15 シナプソロジー | 16 手のリハビリ | 17 足のリハビリ | 18 お休み |
| 19 敬老の日 指のリハビリ | 20 | 21 健康体操 | 22 秋分の日 | 23 カルチャー活動【折り紙手芸】 | 24 手のリハビリ | 25 お休み |
| 通所敬老会 | | | | | | |
| 26 カルチャー活動【洋風生け花】 | 27 カルチャー活動【絵手紙】 | 28 健康体操 | 29 カルチャー活動【書道】 | 30 指のリハビリ | | |

暦の上では秋となる9月、お盆を過ぎてもなかなか寒くならないから大丈夫・・・と油断しているとある日を境に急激に寒くなる季節でもありません。季節の節目、特に気温が下がりやすいお彼岸の時期などは要注意！体調管理や衣替えの準備も万全にして、元気に秋を迎えられるようにして下さいね！

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！
てんすい倶楽部：
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>

