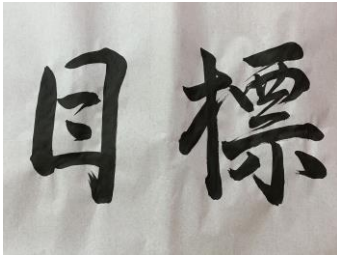


＊ゆきよし通信＊

令和 3年 2月 1日 No. 30

2021年、あなたはどんな1年にしたいですか？



昨年は予想もしないような出来事が起こり、思うようにいかない状況でした。まだ不安があるかと思いますが、今年はどうような1年にしたいですか？

「こんな1年にする！」「これをするぞ！」と目標を立てて、一緒に取り組んでいきましょう！



「目標を立てる」って、簡単じゃない？！

「目標」といわれるとすごいことを掲げなければいけない気がしますが、そうとは限りません！！あなたがそれを達成すると「嬉しい」と思うことを考えてみましょう。どんなことを目標にしたらいいか困る場合は、ご家族やご友人、ケアマネージャーさん、通所リハ職員などに相談して一緒に考えましょう。

職員にも目標を聞いてみました！

「今年は10kg痩せる！雪道を歩いて頑張る」

相談員 野瀬山

「健康管理のため、運動を頑張る」

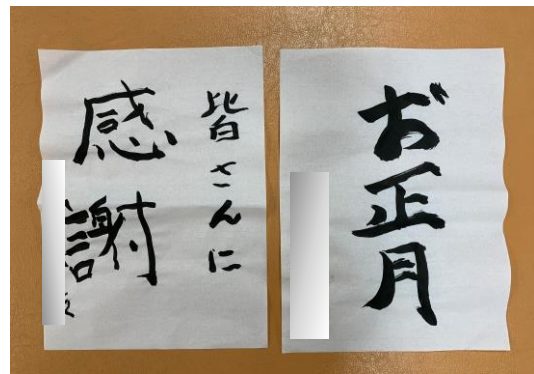
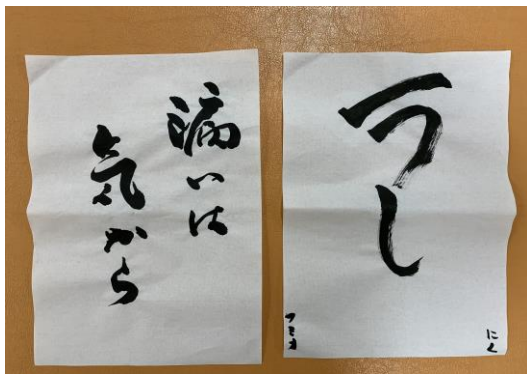
介護職員 熊倉

「元気澆刺」

言語聴覚士 長谷川



【書初めをしました】



1月は大雪で大変でしたね。皆さんにお休みしていただくこともあり、ご迷惑をおかけしました。雪道も安全運転で送迎致します。



訪看・訪リハ

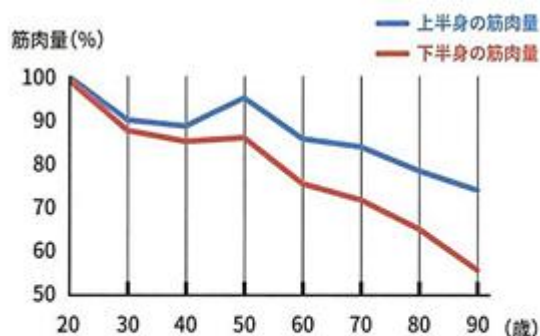
ゆきよし通信

いくつになっても筋力は鍛えられる？

筋肉は年齢とともに減少し、**40歳以降は1年に1%ずつ減少していく**と言われています。

特に体幹を含めた下半身の方が減少率は大きく、転倒などの原因と大きく関わっています。(右図)
「もう歳だから…」と言って、決して諦めることはありません！

90歳以上の高齢者でも、筋力エクササイズをすることでの筋力の改善が証明されています。
簡単な体操 1 種目からチャレンジしてみましょう



加齢に伴う上半身と下半身の筋肉量の推移 (20歳を100とした場合)

※参考資料 谷本芳美・他:日本人筋肉量の加齢による特徴.日老医誌 47:52-57,2010.を引用改変

やってみよう!

体幹と股関節周りの筋力エクササイズ



【方法】

- ① **みぞおち**と**股関節**のつけ根を触れる。
- ② みぞおちと股関節を触れたまま、近づけるように足を上下に動かす。

左右各 **10回**×**1~3** セット

このようなトレーニングを提供できます。
お気軽にご相談ください。



■ご利用案内

ゆきよしクリニック訪問リハビリテーション

TEL : 025-382-1005

ゆきよし訪問看護ステーション

TEL 025-384-0206

ホームページ

はこちら →

