



さ

わ

や

か

便

り

2024
9月

日が暮れるのが一段と早くなり、秋を感じる季節になってきました。
日中は夏の暑さが続いています、お変わりなく過ごされていますか？
秋といえば、○○の秋！皆様は何を思い浮かべますか？
今回は運動の秋!! ということで、筋肉についての簡単な説明と
お家でできる簡単な運動をご紹介します。

筋肉について

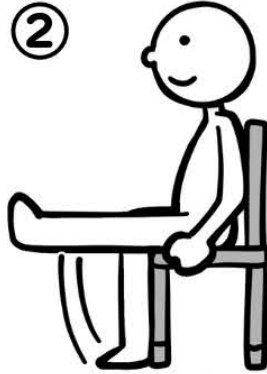
筋肉は加齢とともに低下していきます。その他にも、不活動によるものや低栄養によるもの、病気によるもの等さまざまな要因によって筋肉量は低下していきます。
ただ単に筋力トレーニングを行ったから、筋肉力が上がると言いきれません。
普段の食事内容も筋肉の栄養に重要となってきます。食事内容を意識しながら、
適度な運動を行って行きましょう。

①



足踏み

②



膝伸ばし

③



踵あげ

④



つま先あげ

各20~30回 3セット行ってください

※無理をせず、休憩を挟みながら行いましょう。

立ってできる方は椅子の後ろに立ち、背もたれにつかまって行いましょう



勉強会を行いました



さわやかでは毎月、勉強会を行っています。
今月は【急変時の対応について】勉強会を行いました。
皆様が安心して過ごせるように努めてまいります。

今月は中出が担当しました。