

平成26年 11 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 霜月

『霜月(しもつき)』…霜が降りる頃であることからそう呼ばれる様になったのが一般的なようです。

また、「神楽月(かぐらつき)」の別名もあるそうです。今月の3日には、小江戸彦根の城祭りパレードが催されます。15日には七五三!です。11月は行事がたくさんあります。木々の葉っぱが目にも鮮やかに紅葉に変化して、とてもきれいです。

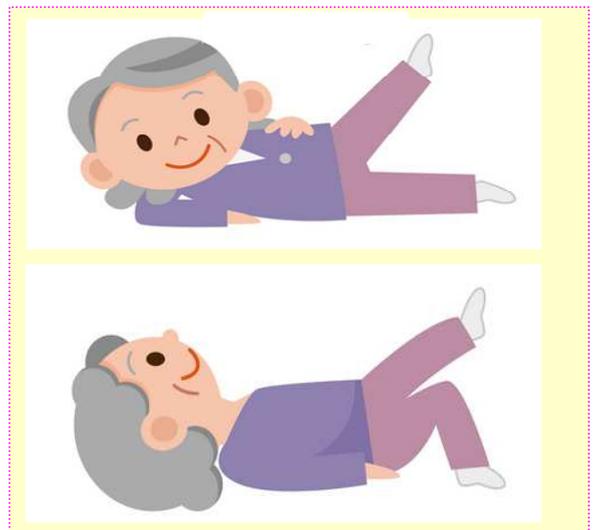
晴れた日には行楽地へ紅葉を見に行かれたり、近場の何かの行事や催し物などご家族やお友達を誘ってお出かけされてはいかがでしょうか……

## 健康を保つために

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

みなさん、『体が弱って介護が必要になるのは年のせいだから仕方がない』と思いませんか?実は、運動することで筋肉は維持できます。運動は①骨量と②筋力と③筋肉量を維持・増加することができます。骨粗しょう症や腰痛・膝痛、肥満・糖尿病の予防や改善の効果もあります。さらに④基礎代謝の低下防止が促進され、その結果、抗加齢効果や生活力の向上を図ることができます。筋力を維持するためには、週に1~2回程度の筋力トレーニングで十分です。筋肉の疲労が回復してから運動を行う事で、筋力は維持できます。そして一番大切なのは『継続すること』です。継続するためには、無理のない範囲で、楽しく続けることが大切です。好きなテレビ番組を見ながら、好きな歌を口ずさみながらでも、少し手足を動かしてみることから始めてみましょう

(理学療法士)



## 伝言版



先月は2回も台風にみまわれ御利用の皆様には大雨警報や強風警報が出されるたびに急遽、休業いたしましたこととお詫びいたします。悪天候時には急遽切り上げて早めにお送りしますこととお許し下さい。

また、施設利用時には体温調節の為、もう一枚上着をお持ちいただきますようお願いいたします。