

平成27年 12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

師走を迎えて

気がつけば今年もあと今月のひと月を残すのみとなりました。今年の秋は本当に短かったような気がします。

今年は、介護保険制度改定がありました。『はるのうみ』も、通所リハビリテーション施設として、身体機能だけでなく、生活行為の向上に対しても効果を求められています。来年も、今まで以上に利用者様方の生活面も含めて、満足していただけるような結果を出すリハビリテーションを提供できるように、スタッフ一同心掛けていきたいと思えます。

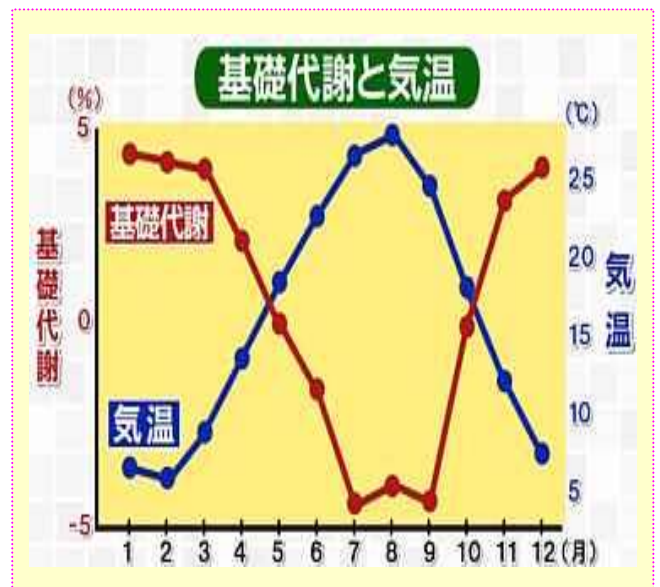
あと1ヶ月、体調に気を付けていただき、お元気な身体で年の瀬、新年をお迎え下さい。今年も皆様には色々とお世話になりまして有り難うございました。

寒さと基礎代謝の関係

師走になり本格的に寒くなってきましたね。寒いと体を動かすことが億劫になりがちです。しかし、実は体内の脂肪を燃焼させる為には寒い時期のほうが適しています。冬は、寒い中体温を維持しなければならないので、それだけ多くのエネルギーを消費します。つまり、基礎代謝が夏に比べて上がっているということなのです。さらに冬に運動をしようと思うと十分に体を温めるためにウォーミングアップが必要となりますが、このときにも、運動できる程度にまで体を温めるには多くのエネルギーを消費します。さらに冬の場合は夏のように暑くないので熱中症の心配もなく、長時間の有酸素運動はやりやすくなります。このように、夏に比べると冬は脂肪が燃焼しやすいということなのです。年末・年始など誘惑の多い冬ですが、皆さん運動もしっかり行っていきましょう。

(理学療法士)

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ



伝言版



年末・年始の休業日は12/29(火)より1/3(日)です。1/4より通常営業いたします。皆様、1年間有り難うございました。良い新年をお迎え下さいませ！