

にしGO健幸だより

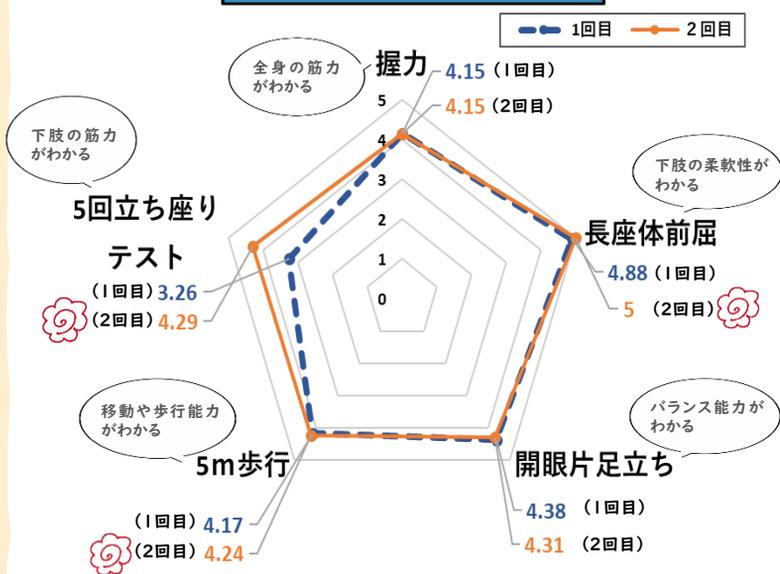


令和6年11月21日に開催した第2回シニア体力測定会には、59名の方が参加されました。

半年に1度の体力測定で、からだの状態を知りましょう!

体力測定は自身のからだの状態や体力を把握し、今の状態に適した運動内容を選択することができます。からだの状態や体力は日々変化するため、半年に1度を目安に実施することが効果的です。ぜひ半年に1度の体力測定の結果をもとに、健康維持や介護予防につながる運動や活動に活かしてみましょう。

体力測定結果比較



- 体力測定の様子 -



理学療法士・健康運動指導士が、体力測定結果や今後の運動方法について説明しました。



協力: 医療法人 博英会 かねこクリニック
ウェルネスジムKANAH
理学療法士・健康運動指導士の皆様

【参加者の声】

- ・家でスクワットを始めた(60代女性)
- ・運動を意識するようになった(60代女性)
- ・プールに行くようになった(70代女性)
- ・ココカラウォーキングで学んだ内容を日々のウォーキングで実践している(70代女性)
- ・元気からだ塾に参加して、さらに健康意識が高まった(70代男性)



足もとの冷え対策もできる ふくらはぎの筋トレ!!

ふくらはぎの筋力が低下すると、血液が心臓に戻りにくく、血流が悪くなり冷え性が起こりやすくなります。

ふくらはぎは「血液第二の心臓」とも呼ばれています。ふくらはぎの筋肉を鍛えることで血液が心臓に戻りやすくなるため、血流が良くなり、冷え性の改善にもつながります。

さらに、ふくらはぎの引き締め効果も期待できます!!!



R6.10月に開催した「介護予防サポーター養成講座」で実践した「うごかさない筋トレ」の1つをご紹介します。

資料提供: (株) ボディワークス

- ①つま先立ちをして、ふくらはぎに負荷を感じるところで10~20秒静止。
- ②かかとを下ろして、少し休む。

①と②を交互に繰り返しましょう!

冷え対策として、温かいスープや根菜類を積極的に摂り、軽いウォーキングやストレッチで血行をよくしましょう。

また、靴下や腹巻などを利用し、末端やおなかを冷やさない工夫も大切です。

