

# Ringle 通信

Power Rehabilitation

vol.3



2016年4月19日発行

## 元気に出かけて健康に

### 生活不活発病にご注意

高齢になると、脚力が弱くなったたり、億劫になったりして、家に閉じこもって過ごしがちです。

人間は持っている機能を使わないと、その機能が低下します。たとえ病気でなくても、身体を動かさないと筋肉が縮み、関節は固まります。2週間、床の上で安静にし

ているだけで、下肢の筋肉が2割も委縮すると言われています。そして、そのような筋肉を回復させるには、2倍の時間がかかります。

家にとじこもり、活動しなくなると、体力も気力もどんどん落ち、「生活不活発病」と呼ばれる悪循環に陥る可能性があります。

そこでお勧めしたいのが、外出です。外出は、身体の活動量を増やすだけではなく、予定を立てたり、友達と約束をしたりなど、脳の活動にも大きなプラスをもたらします。

とくに女性の場合は、洋服の見立てや化粧は脳の活性化に効果があるそうです。

気温も上がり、天候も安定するこの季節は、外出の習慣をつけるのに絶好です。近所の神社にお参りするもよし、お買い物にいくのもよし。元気に出かけて、健康年齢を伸ばしましょう。

## ようこそ、リングル仲間

### 第3回 A様(男性・89歳)

A様は訪問マッサージからの紹介でリングルへ。現在は他動式トレッドミルをベースに下半身を鍛えていらっしゃいます。



茶道や華道のお好きな趣味人で、庭の花木で部屋を飾るのが楽しみ。健康に対する意識も高く、家に備えつけの手すりを使ったスクワットも欠かしません。「もっと歩けるようになったら、高遠の桜をまた見に行きたいなあ」と微笑んでいらっしゃいました。これからもお元気で!

## 健康アイテム けん玉



日本古来のおもちゃ、けん玉。脳の活性化や手先の器用さを増すのはもちろん、膝の運動にもなります。リングルにも置いてありますので、まずは体験してみてください。

## 施設空き状況(4月15日現在)

	午前	午後
月	あと3名	あと2名
火	(空きなし)	あと1名
水	あと3名	あと3名
木	あと2名	あと1名
金	あと1名	(空きなし)

### 今月のリングル

お花見はちょうど見ごろに重なりました。山崎川はもちろん、弥富公園の桜の素晴らしさを堪能しました。帰りのティータイムも好評でした。次回もお楽しみに。

## リハビリデイサービス Ringle

要支援～要介護まで、身体の機能回復を主眼としたデイサービスです。見学歓迎。

名古屋市昭和区山花町 130 メゾン山花 1F

電話：(052) 761-3995 FAX：(052) 753-6327

<http://ringle.jimdo.com/>

管理者：節原 博行