

通所リハだより12月

令和2年12月1日 発行
大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・高橋

クラブ活動開始のお知らせ

11月よりクラブ活動を開始しました。

現在はフラワーアレンジメントクラブ・手芸クラブ・体操クラブの3つのクラブ活動を行っております。

今月、手芸クラブではスノードームの製作を行いました。

昔やっていた久しぶりにやってみみたい方や、新しい趣味を始めたい方等、まだまだ参加者の方をお待ちしております。

興味のある方はまずは見学からでも構いません。

もし、興味のある方や詳しい事を知りたいという方がいらっしゃいましたら、職員にお声掛け下さい。

＊皆様の参加を是非お待ちしております。



高齢者の方が運動をする時に気をつけたい3つのこと

高齢になっても運動によって筋力や筋肉量を増やしたり骨密度を維持したりすることはできます。

ただし、高齢者が運動する際は、特に怪我や体の負担に気をつけなければなりません。また、急激な運動量の増加は心臓に負担がかかりますので、必ず以下の3点に注意して行ってください。

① 徐々に活動量を増やしていく

散歩を習慣にする、階段の上り下りを増やすなど、まずは無理のない範囲で日常の活動量を上げることから始め、徐々にジョギングなどに挑戦すると良いでしょう。

② その日の体調を考慮する

その日の体調に応じて運動量や内容を調整しましょう。少し動いただけで息切れしていないかなど体からのサインも見逃さないようにしましょう。

③ できる・できないを把握する

どのような動きが困難か、どの程度で痛みが生じるかを把握しましょう。若い頃のようにはいかなくても、毎日無理をせずに、できる範囲で少しずつでも継続することが大切です。



散歩
日光を浴びる

骨を強くする動作・運動とは？

骨密度を高めるために、激しい運動は必要ありません。散歩や庭掃除など日常の活動量を上げるのが最も効果的です。重要なのは足の骨や筋肉に力が加わる動きをすることですので、家の中で立つ動作を増やす、階段を上り下りするなどでも充分です。



家事
日常生活量の増加

また、高齢者には「社会参加」が大切です。

趣味やボランティアなどを通じていつまでも社会とかわりを持ち続けている人は、80代になっても老いの自覚がありません。みなさんもぜひ、社会の中で自分がやりたいことを見つけてみてください。



趣味
積極的な社会参加