

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1 休
2 休	3 体重測定	4 体重測定	5 体重測定	6 体重測定	7 体重測定	8 休
9 休	10	11 建国記念の日 休	12	13	14	15 休
16 休	17	18	19	20	21	22 休
23 天皇誕生日 休	24 振替休日 休	25	26	27	28	

まなびの場

【免疫力を高めてこの冬を乗り切ろう!】

免疫力を高めるには・・・

① バランスの良い食事

魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品や、緑黄色野菜、発酵食品や海藻、キノコ類、ごはん、パン、麺類等をバランスよく食べる。

② 適度な運動

からだ全体を動かすラジオ体操や有酸素運動を行うと体温・代謝が上がり免疫力が高まる。

③ 十分な睡眠

睡眠には、疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を高める効果がある。必要な睡眠時間は、6時間〜8時間位。

④ 生活リズムを整える

朝の目覚めの時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い、免疫機能を正常にする。

⑤ 笑う

楽しく笑うと免疫細胞が活性化する。副交感神経が優位に働き、内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする。

雅で運動し、よく笑い免疫力アップ!

職員一同、真心込めてサポートいたします。

日就苑介護支援センター

石田 裕子

個別機能訓練の様子



サイドプランク

肩関節・体幹（特に脇腹）を鍛えています。身体のラインを崩さないようにする事がポイントです。



背中ストレッチ

体力測定7千 結果発表!

雅の平均は・・・

握力

- 70代男性：(右)30.8 kg(左)27.8 kg
- 70代女性：(右)22.2 kg(左)21.1 kg
- 80代男性：(右)28.3 kg(左)27.2 kg
- 80代女性：(右)20.2 kg(左)18.9 kg

片足立ち

- 70代男性：(右)22.4 秒(左)21.7 秒
- 70代女性：(右)18.1 秒(左)14.8 秒
- 80代男性：(右)6.7 秒(左)4.1 秒
- 80代女性：(右)13.9 秒(左)10.9 秒

雅の流行り

雅には4つの筋トレマシンと有酸素運動の機械があります。

最近、ご利用者様からマシンは、どこの筋肉を狙ってトレーニングするのか? 正しいフォームで出来ているのか?

有酸素運動は、どのくらいの速度や距離数で漕げば良いのか? と、目的を意識される声が増えてきています。

雅での運動で、より良い効果が実感できるように、ぜひ、筋トレマシンをする際は、どこに効いているのか、有酸素運動は、スピードや距離数はどのくらい出せば良いのかを意識して行ってみてください。

疑問等は、いつでも職員にお声がけください。

