

こぶしの花



第257号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。急に朝夕の気温が下がり、体調を崩される方も多いのではないのでしょうか？感染症予防には、手洗いうがいが効果的です。



リハビリ室だより Vol. 8



群馬大学の研究では、歩く速さを、「遅い」「普通」「速い」の3段階に分けてそれぞれ30秒間歩いたところ、「普通」の速さで歩いた時が、最も脳の血流量が多くなるという結果がでました。歩いた後でも、しばらくの間は血流量が高いままの状態が続いたそうです。

脳の血流量の増加は、認知症を予防すると言われています。一方、「遅い」速度で歩くことによって周囲に注意が向き、判断力や洞察力が向上するという結果もあります。また「やや速く歩く」ことは、脂肪を燃焼させ、血糖値を下げる効果があります。

どの程度の速さで散歩をすればよいのか、迷ってしまいますね。

私が以前、所属していた研究グループでは、高齢者の場合、「気持ちよく歩ける速度」で一日、「20～25分」の散歩が、認知症予防、転倒予防、ストレス解消にもっとも効果があることがわかりました。

雨の日の散歩はどうするんだ？という質問をよく受けます。雨の日でも、晴れの日でも、10分、15分で良いので、散歩をするようにしましょう。そのときどきの天候に合わせて、気候や気温の変化を感じとり、季節の香りを楽しみながら気持ちよく歩くことが、散歩の、そして健康生活の醍醐味といえるでしょう。

関町デイサービスセンター
ホームページ
QRコード



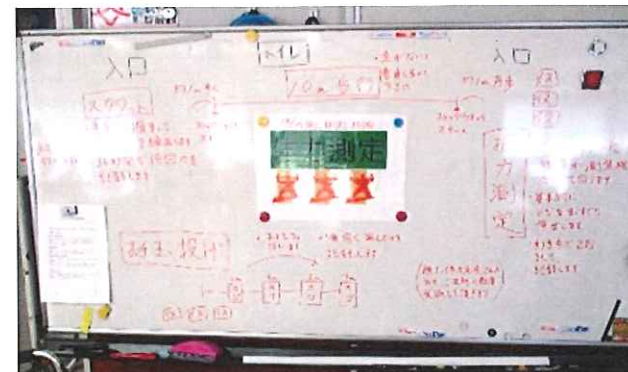
2016年11月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

10月の活動

「スポーツの秋、にちなみまして、10月17(月)～19(水)の3日間、体力測定を行いました。今年度も、10m歩行(または30秒スクワット)、握力測定、ボール投げの3種目を行い、真剣な眼差しで集中して参加していらっしゃいました。今年の結果は如何でしたか？昨年と一昨年の測定表をお持ちの方は是非数値を比較して頂ければと思います。



10m歩行



握力測定



ボール投げ
すてきなフォームで
高記録が出そうです

* 活動の効果効能 * 「体力測定」

今回は体力測定の効果効能をご紹介します。

- ① 現在のご自分の体力を知ること、運動に対する意欲が向上します。
- ② 定期的に参加することで、身体の状態や変化をすることが出来ます。
- ③ 身体バランスや筋力など、良い面とともに、改善したい面を知ることが出来ます。

※ご興味のある方は是非職員にお声かけ下さい！お待ちしております。

