

みんなちがって、みんないい

《新年度スタート！》

みんなで笑顔「木のおうち」皆様のお力添えをいただきまして、おかげさまで4月1日をもちまして4周年を迎えることができました。厚く御礼申し上げます。新年度がスタートしました！弊社の今年度運営方針は「みんなで幸せになる」①ご利用者様のために働く②仲間のために働く③自主独立性をもって！です。この3本柱を軸にみんなで知恵を出し合い、ご利用者様、地域の皆様によるこんでいただける事業所をめざし続けたいと思います。

「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける」に寄り添うみんなで笑顔「木のおうち」でありたいと思います。今後とも、ご支援ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。株式会社 PlumeriaHeart 代表取締役兼氏浩子

《ウォーキングを楽しもう！》

こんにちは！看護師の兼氏です。

天気が良く暖かい日が増え、春らしくなりましたね(*^^*)外に出る機会も増えてきたのではないのでしょうか。そこで今回は「ウォーキング」についてお話していきたいと思います。

「ウォーキング」は、筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素とともに使われる有酸素運動であり、健康を保つために有効な運動です。

① 生活習慣病予防

適度な運動には、血管の機能を改善する効果があり、高血圧改善につながります。また、脂肪を燃焼することにより肥満やコレステロール値の改善、エネルギーとして血糖を使うことで血糖値の改善にも効果が期待できます。

② 便秘解消

歩くことでゆったりとした気分になり、副交感神経が優位に働くことで腸の動きが活発になります。

③ 骨粗鬆症予防

骨に刺激が加わることで骨の強度や密度が増し、強くなります。

④ ストレス解消

ウォーキングには、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌を促す効果が期待でき、精神の安定や安心感をもたらしてくれます。

ウォーキングにより、これらの効果が期待できます🌸

効果的な歩き方については、下記で理学療法士が紹介しています。ぜひご参考下さい！

皆様、こんにちは！理学療法士のようちゃんです。暖かくなってきましたね。ただ、歩くというだけではせっかくの「ウォーキング」の効果が少なくなってしまいます。

効果的な歩き方のポイント

1. 背筋をしっかりと伸ばす
2. 手を少し大きめにふる
3. いつもよりも早めのスピードで

これらのこと意識しながら行くとより効果的です。屋外だけでなく、ショッピングモールなんかでのんびり歩きながら楽しむのもいいですよ。一番のコツは「楽しみながらおこなうこと」です。

