



寒気きびしき折柄あわただしい師走となり、何かとご多用のことと存じます。

あるふぁは寒さに負けず、車、三輪バイク、自転車にて訪問しております。
ご相談等ありましたらお電話ください。

(前月の続き…) ロコモ予防のためにはどうしたらいい??

ロコモは毎日の継続的な運動で予防することができます。
しかし、「どんどんやれば良い」とばかりに過度な運動を続けても痛みを誘発したり、ケガをしたりします。気持ち的には「続けなければ」と考えてしまいがちです。大切なのは自分のペースで少しずつ運動の強度を高めていくことです。それと同時に、筋肉や筋力のUPには食生活も重要になってきます。
では、まずは運動プログラムについて…。

運動プログラム(例)

- ・自宅でも可能な筋力強化運動(ゴムバンドや重りを使用)
- ・散歩などの有酸素運動
- ・ラジオ体操・ヨガ
- ・各種ダンス(フラダンス、社交ダンスなど)
- ・ウォーキング、ジョギング、サイクリング、フィットネスジムに通う

など、自分に合った・楽しく継続できる運動を見つけ、将来健康的な生活を送れるよう心掛けることが大切といえます。しかし、今から急に始めるのも大変と思う方はもっと手軽に始めることができる簡単な運動があればそこから始めるのもいいきっかけにもなりますよね!?

こちらは、次回の通信にてお伝えします。

年末ご多忙の折ではございますが、お体に気をつけて良き年をお迎えください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京1-4-5 ピアレジ文京1-B
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776