



あるふぁ通信 平成29年1月号



新春の候、貴社ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。

あるふぁは寒さに負けずバイク・自転車をご利用者を訪問しております。
在宅療養やリハビリなどについてご相談等ありましたらお電話ください。

（前月の続き…）手軽に始められる簡単な運動にはどんなものがある・・・？

毎日の生活の中で特別に運動習慣をつけようとするのはなかなか大変なものです。現在、自立した生活を送れている方であれば、毎日の生活の中に $+α$ の負荷をかけてみるとよいのではないのでしょうか。

普段あまりで歩かない方はまずは『ウォーキング』から！！

普段からよく出歩く方は『少しきつめの速度でウォーキング』することです。

また、普段の生活の中で少しでも筋肉を意識するのであれば、常に良い姿勢を保つことです。良い姿勢を保つには筋力が必要です。

毎日続けることが良いですが、ロコモの度合い・個人の体調具合もありますので無理をせず安全に行うことが大切です。



次回は「ながら運動」のすすめについてご紹介します。

本年も変わらぬお付き合いをお願い申し上げます。

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

*過去のあるふぁ通信はホームページ (arcwell.jp) に載せています。