



向春の候、貴社ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。

あるふぁはスタッフ間で情報交換しながらより良いサービスをご提供できる様努めております。ご相談等ありましたらお電話ください。

(前月の続き…)「ながら運動」のすすめ!

□コモ予防には運動は欠かせません。しかし、運動習慣を一から作るのは大変です。それを負担と感じる方は何かのついでに体を動かす「ながら運動」を取り入れてみてはいかがでしょうか?

日常生活には歯磨き、整髪、TV視聴、電話、読書等いろいろな活動があります。その活動の中で…

- 段差を使ったふくらはぎのストレッチ
- かかと上げ
- スクワット
- 片脚立ち

□椅子に座って…足首を回す・片脚ずつ足をあげる・大きく背筋を伸ばすといった活動をプラスしてみてはいかがでしょうか?

これをするのに大切なのは楽しんで行う、苦痛にならない程度に、時間をかけないことです。ご自分のライフスタイルに合わせて無理なく行って下さい。

次回は□コモ予防についての最終回。食生活について簡単にお伝えします。

立春とは申しませんが、お風邪など召ませぬようお気を付けください。

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