

ここ倶楽部 便り 第192号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

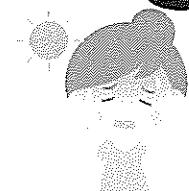
平成29年8月5日発行



それは夏バテ？



実は老化現象かも？



毎日の暑さに体がだるい、寝苦しい夜に寝不足で、昼間もすっきりしないという人も多いでしょう。食欲がなくなり、水物ばかり飲んで栄養が充分に取れない人も多く、老若男女、夏バテになりやすい時季です。

でも、体がだるい、疲れやすい、やる気がしない…というのは、フレイル(高齢者の筋力や活動量が低下している状態、いわゆる虚弱のこと)の症状でもあります。認知症の初期症状にも同じことがあります。探し物が増えた、“あの、あれ、それ”が増えたという人は、ただの夏バテではないかもしれません。

フレイル(老化現象)は、転びやすくなり、介護が必要な状態になったり、認知症になったりします。早い段階から、予防対策を取る必要があります。そこで、最近、見直されている「エアロビテーション」をご紹介します。

エアロビテーションは、椅子に座ったままできる有酸素運動です。しかも、笑いながら運動ができるので、無理なく免疫力も上げられます。

転ばない体づくりには、腸腰筋をはじめ筋力アップとバランス力が必要です。認知症予防には、有酸素運動とコーディネーション能力が必要です。加えて、人とのふれあい・つながりなどで、寂しさを紛らわすことも重要です。また、こんなに暑い時季に冬物を重ね着して、体が冷えると言っている人には、自律神経を整えることも大切です。これらを全て行えるのが、「エアロビテーション」です。

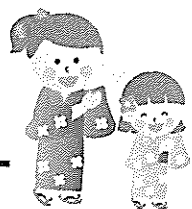
●毎週月曜日 13:30~14:30 開催
(その後、お茶を飲んで解散)

●1回 1,000 円

(6回 5,000 円のお得なチケットあり)

動きやすい服装で、タオルを1枚ご持参いただければ、どなたでもご参加できます。

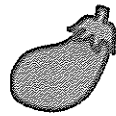
お知らせ



今年の「ここ倶楽部 夏祭り」(8/18)は、賑やかになりそうです。東部中や修学舎から、ボランティアさんが9人も来てくれるので、若者のパワーも期待しています！

13:30~15:00、輪投げや射的、ヨーヨー釣り(数に限りあり)、盆踊りなどもあります。かき氷も販売します。恩地町の方は、どなたでも参加できます。夏休みのお子さんから昔のお子さんまで、みんなで交流して、楽しく盛り上がりませんか？

おもてなースの気持ち



◆看護師の浅井です◆

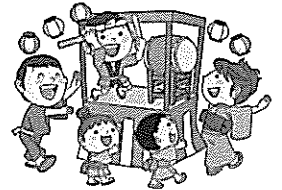
今月18日(金)はここ倶楽部の夏祭り!!夏祭り
と言えば、盆踊り!!みなさん、本番に向けて、毎日
練習しています。ずんどこ節の曲に合わせて、
楽しく踊っています。

みんなで音楽に合わせて手を動かし、足を動
かし、楽しい盆踊り。実は認知症予防にも効果が
あることをご存知でしょうか?

以前、京都府で盆踊りの健康への影響を調べ
たところ、盆踊りを見ているだけでは、脳の血流
量は増えないものの、座って、手だけでも動かし

たり、立って踊ったりした時には、血流が増え、脳
が活性化する、ということが科学的に証明され
ました。

各地で夏祭りが行われていますが、盆踊りが
あったら、見ているだけでなく是非参加してみ
て下さい! 踊れなくても、
輪に入って、見よう見まね
で手足を動かしているだけ
で、脳が活性化するのでは
ないでしょうか。



私たちは、「最期まで、在宅で生活したい!」という人を、全力で応援します。ご本人や
ご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



介護士は見た!



8月のイベント

1日(火) フットケア

3日(木) 米子様 お誕生日

10日(木) 石川様 お誕生日

13日(日) 勝又様 お誕生日

16日(火) フットケア

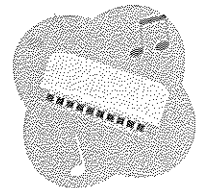
新生! ピーナッツ

18日(金) 夏祭り

21日(月) 金原様 お誕生日

南陽ハーモニカフレンズ

31日(木) 飯尾様 お誕生日



■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>

毎日更新中!

★編集者のキャサリンです♪

土用の丑の日は、今年は2回もあるんですってね。
だからといって、うちでは2回うなぎが食べられる
わけではないけれど…。

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株) LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 2 6 3 番地

TEL : 0 5 3 - 4 2 6 - 0 6 9 1

FAX : 0 5 3 - 4 2 6 - 0 6 1 3

Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp