

支援は御“縁”から“始”まります。私たち5人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



# 始縁だより

発行 平成25年 10月号

今年の夏は近年類を見ない暑さでしたが、残暑もようやく和らぎ始めました。ふと、道端に目をやると彼岸花が咲き、虫の鳴き声が心地よい季節になりましたね。

秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるほど、過ごしやすく活動しやすい季節です。ただ、季節の変わり目は体調を崩す事もあります。体調に注意しながら、秋を楽しんでいきましょう。

## ◎高齢者の運動について

加齢にともなって、高齢者の多くの方は持病があり、身体に変化が見られ始めます。そうすると自然と動く機会が減り、筋力や持久力が低下し、歩行時につまずきやすくなったり、動く事自体がおっくうになる事があります。

自分にあった運動を続けて行う事で、元気に過ごす事ができる！！

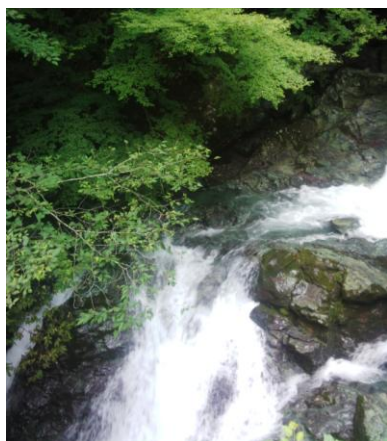
まずは、自分の体を知る事、理解する事から始めましょう。

過度な運動は逆効果になります。まず歩くことから始めましょう。



## ◎外を歩く上での注意点とポイント

- ・時間帯は、早朝よりも夕方がおすすめです。早朝は清々しく気持ちいいのですが、心肺機能への負担がかかる事がありますので、午後からが良いとされています。
- ・運動の前には、必ず準備体操を行いましょう。
- ・1回の目安は30分から60分程度にしましょう。
- ・歩く時はダラダラ歩かず、「歩いているぞ！」と意識をして歩きましょう。そうする事で、筋肉を意識的に使う事ができます。
- ・運動をする事で自分はどのなりたいと目標を持って取り組みましょう。



\* 身体を動かすことは、長く続けて行うことで効果が得られるものです。無理なく、自分のペースで楽しめる程度の運動を心がけていきましょう。

家族の方も一緒に外に出る事で、季節を肌で感じ、気持ちが晴れやかになる事が期待されます。

また、家族の方の運動のきっかけにもなります。



[明神山の谷]