



支援は御“縁”から“始”まります。私たち4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29年 5月号

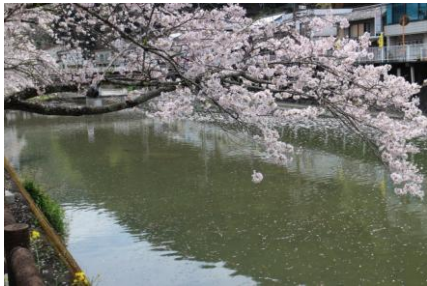
今年は色々な花たちが一度に咲きほこり、あちらこちらで色とりどりに華やいています。花の香りに誘われて上久喜の花桃を見に行ってきました。

満開には少し早かったですが、のどかな山里を白やピンクの愛らしい花々が埋め尽くす風景ももうすぐです。

みなさまも花見に出かけたり、自宅からの道すがら、春を感じてみませんか？



上久喜の花桃



春日川の桜



健康寿命をのぼそう!!

～ウォーキングの法則～

心疾患や脳梗塞などの生活習慣病や認知症などのさまざまな病気の予防に、適度な運動が効果的だとは知られていますが、運動の習慣がないとなかなか取り組めないですね。

たくさん運動をすると効果があるかと言えば、そうでもないようです。65歳以上の人を対象にした調査では、1日12000歩を歩いている人と8000歩+中強度の運動20分をしている人では病気予防の効果が変わらないこともわかったそうです。むしろ12000歩以上歩くと疲れとストレスで免疫力が低下し、かえって病気にかかりやすくなってしまいうこともわかってきたそうです。

中強度の運動と言えば「速歩き」ですが、加齢と共に歩幅は狭くなる傾向にある為、歩幅を大きくとり、腕を振って力強く歩くことがポイントだと言われています。

中強度の運動には速歩き以外にも「風呂掃除」や「庭の草むしり」などの家事「階段をゆっくり上がる」ことなども含まれます。つまり、意識して普段の生活を活動的に過ごせば、速歩きできない日でも「中強度の運動20分」を達成する事ができます。

生活の中ですこしずつ取り入れて、長く続けることが健康寿命を延ばす一番の秘訣になります。無理ない程度で、身近なところからはじめてみませんか。

—ゴールデンライフ 4月号 参照—