



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 11月号

朝晩の寒さに季節の変化を感じます。昼夜の寒暖差がはげしく、体調を崩している人もふえていますね。体調を整えることが難しいこの時期、ご自分の健康について考えてみましょう。

食生活のみだれや運動不足、睡眠不足、ストレスが大きかったり、喫煙や過度の飲酒など、不健康な生活になっていませんか？

不健康な生活を続けていると、気づかないうちにさまざまな症状を引き起こしてきます。単なる体調不良なども、見直してみると不健康な生活が原因になっていることがあります。そのまま改善しないで過ごしていると、自覚がないままに生活習慣病を発症してしまう恐れがあります。

日頃から自分の健康状態を把握して、健康管理をしていくことが大事ですね。普段の生活の中で簡単に取り入れることができる運動で、生活を活性化する効果があります。

《簡単体操》を紹介します

①ぼんざい

- ・肩こり解消
- ・姿勢をよくする

両腕を上にあげて5秒間とめます(ゆっくり5回程度)



腰をそらさないように気をつけて



②スクワット

- ・膝の痛みや転倒の予防に効果
- ・階段昇降も楽になる

椅子などを支えに深く腰かけるように膝を曲げていきます。少し止めてから立ち上がります(ゆっくり5~10回程度)

膝はつま先より前に出ないように!!

③つま先立ち

- ・バランスがよくなる

かかとを上げ、少し止めてから下ろします(ゆっくり5~10回程度)

④片足立ち

- ・バランスがよくなる

片足を少し上げて立ちます(左右1分間ずつ、1日3回程度)

つま先立ち



片足立ち



※乳腺エコー検査を受けることができるようになりました。乳がんは高齢になっても発症するリスクが高く、早期発見が大事になります。詳しくは病院スタッフまでお訊ねください。