

やすらぎ便り

元気に 明るく 健康に!



雨に映える紫陽花が美しい季節となりました。
梅雨の時期は、気温や湿度の変化で体が重だるく感じやすくなります。
軽い運動やストレッチで体をほぐしながら、無理なく体調を整えていきましょう。
適度に体を動かすことで、気分転換や転倒予防にもつながりますよ。

設備紹介

ローイング

ボートをこぐような動きを行う健康器具で、腕や背中・足など全身をバランスよく使えるのが特徴です。

座った姿勢で行うため関節への負担が比較的少なく、運動が久しぶりの方やご高齢の方にも取り組みやすい運動として親しまれています。

動作は「引く」「戻す」を繰り返すシンプルなものですが、背筋を伸ばして行うことで姿勢改善や体幹の維持にもつながります。

また、一定のリズムで動かすことで有酸素運動にもなり、体力づくりや運動不足解消にも役立ちます。

無理のない範囲で継続することで、筋力や持久力の維持だけでなく、気分転換やストレス解消にもつながります。



スタッフ便り

6月に入りスッキリした天気が少ない中、バラやあじさいの花が心を和ませますね。

そんなお花を眺めながら、私は3時のお茶をしています。お茶のお供は高カカオのチョコレートひとかけ。

高カカオのポリフェノールには動脈硬化や高血圧予防など、様々な健康効果に役立つことを報告されているそうですが、くれぐれも

食べ過ぎには注意が必要です。



Hさん

6月の空き状況

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし

お問い合わせ時間 月~金 8:30~17:00

お問い合わせ
体験希望はこちら

027-388-8195

機能訓練型デイサービスやすらぎ健康館

〒370-0883 高崎市剣崎町224-13

FAX 027-388-8198

<http://yasuragi-kenkokan.com/>