



陽東苑 よもやまぼなし

健康を守る3要素は「運動」「食事」「休養」とよく言われますが、近年従来考えられていたよりも「運動」が健康に大きく影響することがわかってきました。からだを動かさないでいると、加齢とともに筋肉量や筋肉が衰え、今まで当たり前のようにできていたことができなくなってきました。さらに筋肉量の減少により基礎代謝が落ちるため、年々太りやすい体質になったり、糖尿病など生活習慣病にかかりやすくなったり、姿勢が悪くなるなど、どんどん悪影響がでてきます。とはいえ忙しい毎日の中で運動をしようと思っても、なかなか時間がとれず、またその気にならないというのが多くの人の実感ではないでしょうか。「ながら」体操なら気軽にちょっとした時間に実践できます。高齢者の方向けには、自宅でテレビを見ながら椅子の背もたれを持って「つま先立ち」(ふくらはぎの引き締め)、椅子に座りながら「ひざ伸ばし」(太ももの引き締め)、音楽を聴きながら「クッションひっぱり」(肩こり解消)、歯みがきしながら「片足立ち」(太ももと下腹部引き締め)などを実践してみてください。

なお、陽東苑では毎日「健康体操」を午前と午後に実施しています。ひとりで体操をするよりもみんなと一緒にの方が楽しく継続できます。ぜひとも、ご来苑ください。

☆3年振りに七夕の笹飾りができました。



R4年7月6日 ゆう薬局の薬剤師さんから「薬の正しい使い方」について学びました。



《ご案内》

◎食事禁止、お風呂は中止です。駐車場はありません。

◎陽東苑バスは午前中のみ運行します。

・迎いの時刻に変更はありません。

・送りの時刻は「緑が丘自治会方面」 11:27発 「宮ノ谷方面」 12:52発



《8月の行事予定》

◎「健康体操」：ラジオ体操第1・第2と筋トレ&脳トレ体操 毎週 月～土曜日

①午前10時～ ②午後2時～ 各30分程

◎「健康相談」毎週 火・木・金曜日 9時～12時 午後1時～15時50 保健師・看護師による相談

◎「体力測定」「体組成測定」 毎週 火・木・金曜日 随時

◎「認知症予防ゲーム」： 8月 4日(木) 10:30～11:00 (体操のあと)

◎「ペン習字教室」： 8月16日(火) 10:00～11:30

◎「スマイルヨガ教室」： 8月17日(水) 10:45～11:45

※フラワーアレンジメント教室：8月はお休みです

*いずれも状況により中止する場合があります。*行事等の詳細は、事務所(53-3700)までお尋ね下さい。

開苑時間：午前9時～16時

8月の行事予定			
日	曜	午前	午後
1	月	健康体操	健康体操
2	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
3	水	健康体操	健康体操
4	木	健康相談(休み) 健康体操 認知症予防ゲーム	健康相談(休み) 健康体操
5	金	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
6	土	健康体操	健康体操
7	日
8	月	健康体操	健康体操
9	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
10	水	健康体操	健康体操
11	木
12	金	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
13	土	健康体操	健康体操
14	日
15	月	健康体操	健康体操
16	火	健康相談 健康体操 ペン習字教室	健康相談 健康体操
17	水	健康体操	健康体操
18	木	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
19	金	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
20	土	健康体操	健康体操
21	日
22	月	健康体操	健康体操
23	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
24	水	健康体操	健康体操
25	木	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
26	金	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
27	土	健康体操	健康体操
28	日
29	月	健康体操	健康体操
30	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
31	水	健康体操 スマイルヨガ教室	健康体操

*5分前のチャイムで帰る準備を行い16時には退苑をお願いします。