

平成 28 年 4 月 7 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

花の便りが各地から届くこの頃、皆さんはお花見に出かけられましたか。
ルーエハイムにも新しい職員を迎えてフレッシュな風が吹いております。職員一同これからも初心を忘れず日々の仕事に励みたいと思います。春爛漫のこの頃、穏やかな日々をお過ごし下さい。

毎日の散歩で健康を手に入れよう！

皆さんは、健康を維持するためにどんなことをされていますか。
食事制限をされる方もいれば、筋力トレーニングをされる方、リハビリやデイサービスに通うことで健康を維持している方もいらっしゃるかもしれません。
そんな中で気軽に、簡単にできる健康維持・増進のためにおすすめするのが「散歩」です。

<散歩の効果>

散歩が健康に与える効果はどんなものでしょうか。

ただ歩くだけですが、散歩にはいくつかの効果が隠されています。

1、散歩は、有酸素運動で痩せやすい運動です。痩せすぎはいけませんが、適切な体重になることで、「膝の負担軽減」「内臓疾患の予防」になります。

2、骨粗鬆症という病気がありますが、散歩をすることで骨を強くすることができます。散歩など軽めの運動は、骨に適度な負担がかかります。この適度な負担に対抗するために、骨はカルシウム量を増やし、強化してくれます。

3、有酸素運動である散歩は、脳に常に新鮮な取り入れることができます。また、血液量を増大し、結果として脳が働くようになります。脳が働くことで認知症予防になります。

皆さんも無理のない程度で、散歩にチャレンジしてみても、いかがでしょうか！！





平成28年度 5月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成28年 5月 6日(金) 太極拳
13日(金) 頭の体操
20日(金) 栄養教室



- ☆ 時間：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております