

平成 29 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)

桜の季節になり、いよいよ春らしくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。4月は心機一転！新しい生活が始まる季節です。ルーエハイムでは、新しい職員を迎え、職員一同、頑張ってお参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



「病気予防のためのウォーキング」

1 日 8000 歩・中強度の運動 20 分が健康寿命を延ばす歩き方と言われています。実践のための 3 つのコツをご紹介します。

1. <腕を振って力強く歩く>
中程度の運動の代表といえば「速歩き」ですが、具体的にはどのようなフォームを意識すれば良いのでしょうか。
それは、歩幅を大きくとり、腕を振って力強く歩くことです。
2. <風呂掃除や草むしりでもOK>
風呂掃除・庭の草むしり・階段をゆっくり上るなど、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」を達成することができるのです。
3. <活動量計を身に付けて 2000 歩アップ>
活動量計とは、歩数をはじめ移動距離や消費カロリーなどの 1 日の活動量を計測する機器のことです。
これにより目標意識が高まり、身体活動計を 24 時間携帯していた人とそうでない人とでは、数年後の医療費に月額で 1 万円の開きが生じたそうです。





平成 29年度 5月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、鈴鹿市の「介護予防普及啓発事業」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 29年 5月 5日(金) 栄養教室
- 12日(金) 太極拳
- 19日(金) 体操
- 26日(金) 頭の体操



- ☆ 時間：午後 1時 15分 ~ 2時 45分 おおむね 90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頂いたり、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 |