

# 令和4年1月 若田だより

新年明けましておめでとうございます。昨年末は、積雪も見られ久しぶりに冬を感じる気候となりましたね。まだまだ寒さが続きますが、コロナやインフルエンザなどの感染症対策を徹底し、スタッフも体調管理に気を付け皆様をお迎えできればと思います。

年齢を重ねるにつれて、個人差はありますが身体が弱くなっていくのは自然現象です。加齢による『筋力・活動量の低下』『歩くのが遅くなってきた』『疲れやすい』『体重減少』のうち3つ以上が当てはまる場合を、フレイル(加齢による虚弱)と言われています。フレイルをそのままにしておくと身体の機能障害を生じ、介護が必要な状態となってしまいます。

フレイルとなる原因の1つに運動不足が挙げられます。運動を行うことは、筋力アップだけでなく、気分転換やストレス発散となり精神的な安定にもつながります。ストレッチや筋力トレーニングは腰痛や膝痛の改善も期待できます。ウォーキングやプールなどの心肺機能を高める運動は、風邪などの感染症にかかるリスクを軽減させます。運動を続けていると血流が改善され、内臓の働きも良くなり生活習慣病の予防にも効果的です。しかし、いきなり運動を始めると逆に身体に負担がかかるリスクもあるため、まずは『ストレッチや体操を1日 10分』『下肢や体幹の筋力トレーニングを1週間に2回』『散歩やウォーキングを1日20分』のいずれかの運動を年齢や身体能力に応じて行うことが望ましいとされております。

わかたデイサービス(1日型)、わかたリハビリデイサービス(半日型)、通所サービス(運動型)では、利用者様皆様にとってどのような運動をするのが最善か見極めながら指導させて頂きます。見学や体験等、随時受け付けておりますので、気軽にご相談ください。

## わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)☑

### ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	0	2	1	4	0

## ▼若田プロモーション公式 LINE



## わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	2	3	0	0	2
午後	2	0	2	3	1	3

## 若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	3	0	0	—	1

## ▼若田プロモーション公式 Instagram



## 放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

わかたびじょん、わかたきっずともに現在定員が満員の状態でありますが、キャンセルが出た日にご利用いただける方を募集しております。☑

☑

2022・1・4 現在☑