

令和5年3月 若田だより

朝晩まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ雪も溶け始め春が近づいて来ました。冬季は家中で過ごす時間が多い分、運動不足になりがちです。運動不足解消の為に、暖かい日中に外へ出かけたり、気分転換に散歩をしたり、少しずつ外での活動を増やしていきましょう。

先月より、若田プロモーションの YouTube にて様々なエクササイズ動画を紹介させて頂いております。最近では、変形性膝関節症のエクササイズ動画をいくつか投稿しました。変形性膝関節症とは、よく耳にすることがあるかと思いますが、関節のクッションである軟骨が、加齢や筋肉量の低下などによりすり減って、痛みが生じます。軟骨がすり減った分、膝関節の骨と骨の隙間が狭くなって内側の骨があらわになり、骨のへりに棘のような突起物ができたり、骨が変形したりします。そうすると、階段の上り下りで膝に痛みを感じたり、立ち上がる際に何かつかまるものが必要となったり、膝の周囲が腫れる(医療機関にて水が溜まっていると言われる)などの症状が見られます。

若田プロモーションでは、運動型と言って1時間のリハビリの集団指導を、保険を使用して(名古屋市在住65歳以上)行っており、4月より平日午前10時～11時増設予定となっております。つきましては、まだ運動型を体験されたことがない方を対象に無料体験会を企画しました。日程は、3月13日、20日、27日の午前10時～11時までを予定しております。変形性膝関節症のエクササイズだけではなく、様々な内容を実際にご指導させて頂きます。ご興味がある方はぜひご参加ください。(ご応募は公式 LINE または電話にてお待ちしております)

若田プロモーションでは、全施設にて見学や体験等、受け付けております。気軽にご相談ください。

☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	0	0	3	2	0

わかたり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	0	0	0	0	1
午後	0	0	0	0	0	0

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	0	1	0	4	1

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)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	1	0	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2023. 3. 1 現在

▼若田プロモーション公式 LINE



▼若田プロモーション公式 Instagram

