

令和3年12月 若田だより

今年も早いところ残り1ヶ月となりました。今年も若田プロモーションに、ご理解・ご協力頂いた皆様、誠にありがとうございました。引き続き、来年もどうぞよろしくお願い致します。

最近、気温が一段と下がり寒さも本格的になってきました。皆様、お身体の調子はいかがでしょう？寒いとついつい動くのが億劫になってしまい、運動量が夏より落ちてしまいがちですが、健康を維持し、効果を出すためには継続的に運動することが大切です。しかし、寒い時期の運動は特に注意が必要です。

寒い時期には筋肉や関節の弾力が失われ、身体が動きにくく、怪我をしやすい状態になります。また、温かい場所から寒い外に出るなど、急激な気温の変化で血圧が上昇し、脳卒中や心不全、心筋梗塞などを引き起こすこともあります。その為、冬場の運動は特に身体を寒さに慣らすことから始め、ストレッチなどの準備運動やゆっくり歩く、座って足踏みをしてからなど、徐々に身体を温めるようにしましょう。交感神経や関節・筋肉の緊張が緩み、血圧の上昇や怪我の予防に繋がります。

かといって、1人ではなかなか運動できない、何をしてもいいかわからないという方もたくさんいらっしゃると思います。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)では、多数の柔道整復師や理学療法士、鍼灸師などの介護スタッフが揃っており、利用者様1人1人に合わせた運動やリハビリを提案しております。その為、今まで運動の経験がない方や、痛くて動けていなかった方も現在利用されており、皆様寒さに負けず毎日元気に運動に取り組まれています。皆様の健康を維持するため、私たちが全力でサポート致します。何かご不明点等ございましたら、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 | 2 | 1 | 1 | 3 | 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 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 午後 | 4 | 0 | 1 | 3 | 1 | 4 |

▼若田プロモーション公式 Instagram



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 | 0 | 2 |

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 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| わかたきっず | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

2021・12・1 現在