

令和7年8月 若田だより

今年も暑い日が続いていますね。夏バテしないよう、元気に過ごしていきたいものです。

さて、地域の皆様に支えられ、若田接骨院は今年の8月16日で開院30周年を迎えることとなりました。本当にありがとうございます。感謝の気持ちを込めて、記念品として名入りボールペンを1,000本ご用意しました。各施設をご利用の皆様にお配りする予定です。また、体操教室にご参加の皆様には、記念Tシャツを作成しましたので、こちらもお渡しさせていただきます。

30周年のご挨拶については、次回の通信で改めてお伝えさせていただきます。

そして、8月11日(山の日)には「ベストボディ・ジャパン 愛知名古屋大会」が開催されます。いわゆる“筋肉自慢”の大会です。この大会には、1年前に体重100kgだった社員が、筋トレを頑張っており現在は70kgを切るまでに減量し、出場予定です。私、代表の近藤も、30周年の記念として社員と一緒に出場する予定で、現在二人で減量に励んでいます。

減量のポイントはいくつかありますが、肥満に打ち勝つ鍵は「基礎代謝」にあります。

基礎代謝とは、心拍や呼吸、体温維持など、生命活動に必要な最低限のエネルギーのこと。何もしてなくても消費されるエネルギーで、ダイエットでは脂肪を燃焼しやすい体づくりのために、基礎代謝を高めることがとても重要です。一般的に、基礎代謝は10代をピークに年齢とともに低下します。また、男性の方が女性よりも高い傾向があります。私も60歳を過ぎておりますので、基礎代謝は落ちてきていますが、筋肉量を増やすことで基礎代謝を高めることができます。

そのため、筋トレを継続し、バランスの良い食事を心がけ、筋肉の材料となるタンパク質をしっかり摂取しています。さらに、水分を十分に取ることで代謝が活発になり、基礎代謝の向上につながります。

睡眠不足や不規則な生活は基礎代謝を下げる原因になりますので、最後まで自分に厳しく、しっかりと取り組んでいきたいと思えます。皆様の応援、どうぞよろしくお願いいたします。

☆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
0	1	0	1	0	0

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	2	0	1	2	0	1
午後	1	2	3	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	2	1	3	5	1



放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきつず(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	1	1	1	1	0	0
わかたきつず	0	0	0	0	0	1

2025. 8. 1 現在