

かいごよぼうにイイコトしんぶん

令和2年2月号

2月に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。外でのウォーキングは凍っている道では危ないので、そんな時はやはり「いきいき百歳体操」を行うことが一番ですね！



寒さ対策をして上手に冬を乗り切ろう！

冷え対策として効率よく温めるためには、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めることです。

首はタートルネックなど首をおおう服を着るのがおすすめです。また、首をゆっくり回したり、深く呼吸をしながら肩を上げ下げするだけでも血行が良くなります。

手首には手洗いのついでに手首洗いも効果的です。手を洗う際に手首を軽く握り、数センチだけ前後にゆすります。手のひらをグーパーしたり、軽く動かすだけでも血流が良くなります。

足首も首と手首同様にぐるぐる回したり、かかとを押し出すストレッチなどもこまめに行うとより効果的です。気づいたときに取り入れてみてくださいね。



週2回開催するグループさんが増えてきました！



勤労青少年ホームで開催されている「いきいき体操会」さんが月曜日週1回の開催でしたが、2月から金曜日もプラスになり、週2回の開催になりました。

週2回開催しているところは、他は「PPKグループ」と「昔を語る会」さんです。いきいき百歳体操は週1回～週2回が効果的です。頑張りすぎは筋肉にも負担をかけてしまうので、自分にあったペースで行いましょう(^_^)

いきいき百歳体操実施会場随時募集中

★お問合せ★

洋野町地域包括支援センター 69-1966 NPO法人エンパワメント輝き 66-8321

♡ 「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。