



# こもまが

コモン広瀬

☎電話 0985-71-2713

Vol. 14 (R2. 11月)



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

最高気温と最低気温の差が大きく体温調節が難しい日が続いておりますが、ご利用者で体調を崩される方も思ったより少ないように思います。食事、運動をはじめ、規則正しい生活に意識的に取り組まれているように思います。

コモン広瀬では新しい取り組みとして「みんなで足踏み運動」を毎回5分間実施しております。初めは何人かのみ実施しておりましたが、自ら取り組まれる方も多く、また、職員の運動不足解消も兼ねて(笑)「みんなで足踏み運動」をすることとなりました。

## 「みんなで足踏み運動」の効果

### ■脂肪を燃焼する

足踏みは有酸素運動になるので、酸素を体内に取り込みながら糖や脂肪を燃焼してくれます。他の有酸素運動と比べて消費カロリーも多いです。

### ■便秘を改善する

足踏みをすることで腸腰筋も鍛えることができるので、腸の働きを活発にすることができます。その結果、腸にたまった便の排泄がスムーズになります。

### ■下半身の筋力強化

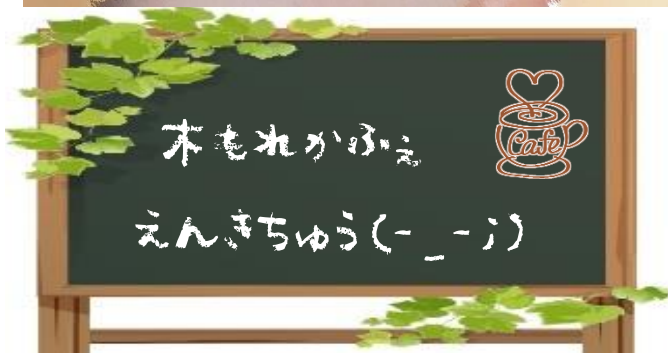
足踏みでは太もも、ふくらはぎ、お尻の筋肉をよく使うので、下半身の筋力を強化することができます。さらに、体のバランスを保つために腹筋や体幹も使うので、足踏みは広い範囲の筋肉を刺激でき、歩行の安定性向上も期待できます。

### ■むくみの予防や改善に繋がる

下半身の筋肉が衰えたり、身体が冷えたりしていると、血液やリンパの流れが悪くなり、むくみを招きます。

### ■明るい気分になれる&いつもよりちょっと頑張れる

コモン広瀬の足踏み運動では日替わりでテンポの良い音楽♪に合わせて頑張ってもらっております。また、みんなですることによって精一杯頑張ることができる。



コモン広瀬空き状況 ( 11/30 現在)

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後 | △ | ○ | ◎ | ○ | △ |

◎オススメ ○空きあり △要相談 ×空きなし

午前：9:00～12:05

午後 13:20～16:25