



なごみ つうしん

2014年
No.11

健康日和

今年も桜が綺麗に満開となり、暖かい季節を迎えようとしています。そんな中、皆様は今年の冬はどう過ごされていますか？寒い時は外出を控え、家に居ることが多くなっていたのではないのでしょうか。体を動かすことが少ないと体力が落ち、日常生活に何らかの影響が出てきてしまいます。そこで今回、健康増進を目的とした運動のひとつである『ウォーキング』についてご紹介したいと思います。

ウォーキングはどこでも・誰でもできる手軽な運動で、その目安は一日一万歩と言われています。しかし、日常生活の中で私達が一日に歩く歩数はおよそ七千〜八千歩と言われており、一万歩まで歩くとなれば少し気が減入ってしまいます。ですが、ウォーキングをするとその効果はダイエットや健康づくりはもちろんのこと、身体状態・精神状態を安定、または改善することができ、身体的効果としてモリラクゼーション効果・自律神経の調整・気分転換などがあります。また、糖尿病や高血圧・肥満などの生活習慣病の予防、改善の効果など、体にとって良い効果が多く挙げられます。

運動と言うと辛いというイメージがありますが、ウォーキングは普段から必要な運動でもあります。これからの季節、積極的に外を散歩してみたり少しでも多く歩く機会を増やし、健康な体づくりを試してみたいかがでしょうか。

理学療法士 南出 大樹

翔太の読んだ本、買った本。

さて始まりました、このコーナー！
第二回目にご紹介する本は・・・

『ゼロ』 堀江 貴文 著

ホリエモンと呼ばれ、一躍時の人となった方ですが、あまり良い印象を持たれていない方も多いのではないのでしょうか。私もその一人でしたが、この本を読めば堀江貴文さんの人となりが見え、純粋で、とても志が高い彼の姿が見えてくると思います。

心に響く良い言葉もたくさん見えてはいますので、一度読んでみてはいかがでしょうか。



なごみ春の寿司祭り

三月十二日（水）におやつレクとして『回転寿司』祭りを開催しました。本場の寿司職人を施設にお呼びし、目の前で握ってもらったお寿司を回転レールに流し、皆さんに召し上がってもらいました。寿司のネタはのり巻き玉子・赤身まぐろ・海老の三種類をご用意し、本格的なお寿司屋さんの雰囲気近づけるように職員はハッピーを着て皆さんをお迎えしました。久しぶりに食べるお寿司に皆さん箸がすすみ、また食べた、面白かった、と喜びの声をたくさんいただきました。今回のレクリエーションは初の試みだったので皆さんの反応が心配だったのですが、楽しんでいただけました。ようなのでもた実施できたらいいですね。



介護老人保健施設
パークサイド
なごみ
医療法人河和会
大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06-6606-2211
http://psnagomi.com