

脳とカラダのエクササイズ

「介護予防体操」「スクエアステップ」を行いました

4月30日にラーク所沢ホールにて、“風ステーション航空公園”の講師による講習会を行いました。主催者・講師を含めて39名が参加しました。

椅子に座っての介護予防体操に始まり、初めての“スクエアステップ”を行いました。このステップは、横幅1m、奥行き2.5mの面を25cm四方の升目（スクエア）で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動—ステップ—を踏むエクササイズです。転倒予防や認知症予防などに効果のあるエクササイズと言われています。・・・参加者からは・・・

*はじめて体験しましたが、アタマと足を同時に使うので難しかったです。思うように動かなかった。しかし、楽しかったです。

*見ている時は“簡単”に見えたがやってみるとうまく行きません。何回かやるとできるようになるのでしょね。

*決められたパターンでステップをするのですが、間違えても楽しく動くことが出来た。 などなど



今年も暑さが増すようです・熱中症に気をつけて

徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいますが、暑熱順化により体温調節が上手できるようになると、同じ暑さ指数であっても熱中症になりにくくなります。

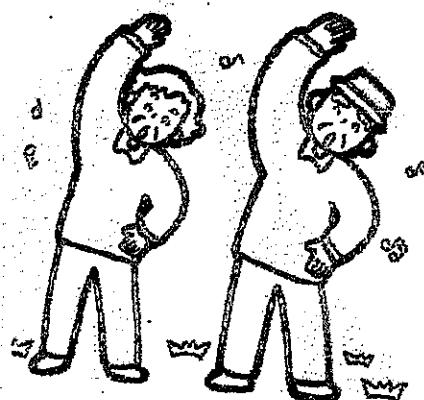
☆運動によって発汗を促すことが出来れば体内の血流が増加し、

体温調節機能はしっかりと働きます。水分補給を忘れずに行ってください。

☆毎日の入浴で暑熱順化を進めましょう。40度前後のお湯に肩までつかり、10～15分を目安に入浴。

☆冷房は発汗機能を弱めないためにも設定温度を高めし、冷房に依存し過ぎないように注意を。

===熱中症にならないために、暑さに負けない体づくりを続けましょう===



「トコロ元氣百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参

救急車を呼ぼうか迷ったら？

埼玉県救急電話相談

☎ #7119で受付

★ダイヤル回線・IP電話・都圏域でご利用の場合
☎ 048-824-4199

★相談料は無料。通話料は利用者の負担になります。
<24時間365日対応>