

ショートステイ とだ優和の杜 ニュースレター

Vol. 01

令和4年4月号

第1回健康運動教室 を開催しました！

今年度より、ショートステイにて月に1回、「健康支援センター TMGFit」の健康運動指導士による、健康運動教室を開催することになりました。

4月6日（水）に第1回が開催され、利用者様が参加してくださいました。

腕の曲げ伸ばし運動で、前へ出す手はパー、胸に当てる手はグーにしたり、懐かしの童謡を歌いながら、リズムに合わせて腕をうごかす、体を捻りながらリズムよく動かしていくなど、体だけでなく頭も一緒に使う運動もありました。

少し難しいものもありましたが、参加された皆様、楽しそうに30分間たっぷりと体を動かされていました。



体操プログラムの紹介

基本は3つのプログラムで構成されます。（全て座位）

- ① 関節の運動（手指、肩、膝など）
- ② 身体活動の促進（全身を動かす）
- ③ レクリエーション（脳トレ・コグニサイズ）

このプログラムの中で、毎月様々な運動を行います。

〈コグニサイズとは〉

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考える課題と体を動かす課題を同時に行うことで、認知機能の維持・向上が期待できる運動です。

例えば…足踏みしながら3の倍数で拍手など



（引用：国立長寿利用研究センター ホームページ）

講師の紹介

健康支援センター TMGFit

布能 雅也 さん

（6月10日生まれ）

皆さまの『健康づくり』をサポートできるよう、日々笑顔をもっとに、体だけでなく、心もリフレッシュできるように楽しい運動を心がけています！



ぜひ日程を合わせてショートステイをご利用ください♪

開催スケジュール

毎月第1水曜日 14:00～

5月11日（水）

6月1日（水）

7月6日（水）

8月3日（水）

9月7日（水）

5月はGWのため第2週です