

「利用の増回」をお受けしております！

運動回数の増加希望やご家族の都合に合わせて
『ご利用回数の増回』を随時受け付けています。

Q. 1週間にどの程度運動すればいいの？



A. 厚生労働省の身体活動基準による、高齢者の最適な運動量は、

- ・ストレッチ、体操を1日10分程度
- ・散歩やウォーキングを1日20分程度
- ・下肢および体幹の筋力トレーニングを1週間に2回程度

となっています。

出典：厚生労働省【健康日本21(身体活動・運動)】

適度な運動は、心身に良い影響を与えます。

また適度な疲労によりぐっすり眠れるため、生活リズムが整います。

運動量などを調整しながら、安全に運動することが大切です。

注：要支援1は週1回利用まで、支援2は週2回利用までとなっています。(要介護は制限なし)

ご希望の方は、スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい

おうちでトレーニング



今回の トレーニング

タオルを使って、手指を鍛えよう

お家にある、タオル(手ぬぐい)を使って、指を鍛えましょう。身近なものなのでタオルや手ぬぐいが目についたら、実践してみましょう。

1ヶ月目:「タオル手繰り寄せ訓練」



(回数の目安)
上まで手繰り寄せるのを5回。
朝夕2セット。

- ①肘を伸ばして、縦長に広げてタオルを両手で持ちます。
 - ②左右の指5本指を使ってタオルを上到手繰り寄せます。
- 上まで手繰り寄せたら5回ほど繰り返しましょう。 ※余裕がある方は、片手でも挑戦してみましょう。

2ヶ月目:「タオル左右手繰り寄せ訓練」



(回数の目安)
3往復、朝夕2セット。

- ①タオルの左端を下から両手で持ちます。
 - ②左右の5本指を使って右端まで両手を手繰り寄せながら移動させます。
 - ③右端まで着いたら、左端まで戻ります。これで1往復、3往復を目指しましょう
- ※余裕がある方は、片手でも挑戦してみましょう。