

イーライフ通信

見学・体験は随時受付しています。

体力の維持や向上の為に**毎日の取り組みと、それを継続する事が重要**です。
ご自分の体調に合わせ楽しく運動を実践し、健康な百歳を一緒に目指しましょう！

A様
(88歳)

食べる事が好きなので妻が作ってくれる栄養バランスの良い食事が力の源です。

沢山の趣味と人との繋がりを大切にしています。イーライフは良い気分転換になり、日頃使っていない筋肉を使うので夜はぐっすり眠れて、次の日も気分が良いです。



イーライフでいつも運動されているご利用者のお元気の秘訣をご紹介します♪

K様
(89歳)

イーライフに来て皆さんの笑顔を見る事が楽しみのなっています。最近では「家でも何か始めてみよう」とステップ運動を取り入れるようになりました。運動が身近なものになったのを感じています。



健康な百歳に向けて！
厚生労働省の調査によると、近年、全国の百歳以上の高齢者は過去最多の人数となり、東区でも平成27年3月末までに**満百歳以上になる方が、134名**にも上るそうです。

もうすぐ花粉の季節です！



花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こる、アレルギー症状(くしゃみ・鼻水)を引き起こす病気です。**九州では、スギ花粉は2～3月、ヒノキは3～4月にピークを迎えます。**日症状や目のかゆみなど、様々な症状は集中力を低下させ、日常生活にも大きな影響を及ぼします。花粉症対策として、テレビで花粉情報を入手したり、外出時は防止やメガネ、マスクやマフラーで身体を防護しましょう。現在、新しい治療法などを行っている病院もありますので、症状が辛い時には、早めの病院受診をお勧めします！

花粉症の方のセルフケア

- ・目がかゆい時は冷たいタオルを当てかゆみを抑えます。
- ・鼻をかみ過ぎて皮膚が荒れてしまった時はワセリンを塗って保護します。
- ・家の中に入る前に、衣類や髪の毛に付いた花粉を払い落としましょう。



看護師
井上 裕未

運動教室

- ・毎月第2・第4土曜日に開催中
- ・午前の部10:00～11:30
- ・午後の部14:00～15:30
- ・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者
募集中

マシュマロの意外な効果

元々はお菓子ではなく薬用だった！？

甘くておいしいマシュマロですがマシュマロの中に含まれている**ゼラチン**は**喉や胃腸**に作用して**炎症を抑える効果**があります。昔は、薬用として食されていたそうでヨーロッパで改良されて現在のお菓子となりました。

マシュマロには美肌に欠かせない**コラーゲン**もたっぷり含まれており**10個程度**食べること一日に必要な**コラーゲン**が簡単に摂取できます。他にも、**関節痛・薄毛・便秘**にも効果的です。



しかし！ゼラチン入りのマシュマロでなければ効果はありません。購入する際はゼラチン入りかどうか確認してから買うようにしてください。

イーライフ通信

見学・体験は随時受付中です。

2月は

生活習慣病予防月間です！

生活習慣病とは

毎日の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の事で、
高血圧、糖尿病、がんなどがあります。

病気になる原因は色々ありますが、

運動不足も大きな原因の一つになります。

左の行動変容ステージモデルで、あなた自身が今はどの段階にいるのかをチェックして、働きかけをしてみませんか？

運動をする気にならない

無関心期



疲れにくく、病気をしにくい体をつくるなど、運動には多くのメリットがあります。

6ヶ月以内に始めようと思っている

関心期



自分の理想の姿を思い浮かべましょう。そのうちではなく今すぐに、それに近付く一歩を踏み出しませんか？

1ヶ月以内に始めようと思っている

準備期



目標が決まったら準備です。服や靴を揃えて運動しやすい環境を作ったら、早速始めてみましょう。

運動を始めて6ヶ月以内

実行期



小さくても良いです。何か変化を感じませんか？運動を続ける事にこれから自信を持って取り組みましょう。

運動を始めて6ヶ月以上

維持期



いつも頑張っていますね。そんなご自分に、たまには「褒美をあげてください」☆

少しずつ段階を上げていけると望ましいですが、後戻りをして、また段階を戻すことができます。

ご存知ですか？

～冬のじんわり乾燥からの脱水～

冬場は気温が下がり乾燥していますので、体全体の水分を奪われてしまいます。【体の乾燥】が進むと、血行不良による冷えやむくみ、さらに脳梗塞・心筋梗塞を引き起こす恐れもあります。夏のように汗をかいていなくても、息や皮膚呼吸で水分が失われ、気づかない間に脱水が進行してしまうという特徴があります。肌の乾燥や口腔内の粘り、体のだるさを感じたら、それは隠れ脱水のサインです！



看護師
井上 裕未

じんわり乾燥の対策

- ・こまめに水分補給（喉が渇いていなくても少しずつ飲むように）一日に必要な水分は、最低でも1.2Lです。
- ・室内の湿度は50～60%がベストです。
- ・加湿器内の水はカビ防止のため、こまめに入れ替えをしましょう！
- ・観葉植物を置いたり、コップやバケツに水を入れておくと良いです。

運動教室

- ・毎月第2・第4土曜日に開催中
- ・午前の部10:00～11:30
- ・午後の部14:00～15:30
- ・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者
募集中

2月といえば
バレンタイデー

実は！

チョコって凄いんです！



普段何気なく食べているチョコ、チョコレートの原料であるカカオ豆には体にとって大切な**5種類の栄養素**が含まれています。

【栄養素が体にもたらす効果】

- ①**カルシウム**: 歯や骨を丈夫にする・気持ちを安定させる・骨粗鬆症を予防する
- ②**マグネシウム**: 動脈硬化・心臓病・高血圧症の予防・糖尿病・血糖値の改善など
- ③**亜鉛**: 免疫力をつける
- ④**ミネラル**: 筋肉の働きをスムーズにする
健康な血液にする・肉体疲労の回復効果
- ⑤**鉄分**: 美肌効果・貧血の予防

ただし食べすぎは注意です！
カカオ60%以上のチョコレートが効果的です。

「元気なカラダは運動から！」を利用者様と一緒に実践

平成27年1月

No.10

イーライフ通信

見学・体験は随時受付中です。

冬期休暇
12月28日
～1月4日



※足腰が弱っている方は机や壁の近くで行って下さい
ちよっとしたポイントを知った上で、引きこ
もりがちな冬場も、臆することなく積極的に
外出していきましょ！



足を肩幅より少し開き
ゆっくり腰を下ろす。
1セット5～6回
1日3回が目安。

簡単！転倒予防体操

片足立ちはバランス力を
向上させます。
左右1分間ずつ片足で
立つ。1日3回が目安。

★足を前に進める筋力と制御する筋力
★足をスムーズに動かすための
筋肉の柔らかさ
★片足で立つバランス力
が必要です。

転倒を予防するためには

- 転倒の四大要因
- ①寒さで筋肉や神経が思うように動かなくなる。
 - ②室内外の温度差が大きい場所では血圧の急激な変化によってふらつきや眩暈を引き起こす。
 - ③じゅうたんの角がめくれれてつまずく。
 - ④厚着で動きが鈍くなる。



冬に多い転倒に注意！

寝たきりの原因にもなる

クリスマス恒例！缶積み大会 イーライフ東福岡vsイーライフ千早



★トロフィー争奪戦★



毎年クリスマスの行事とし
て、楽しいイベントを行って
います。

とてもハラハラしましたが
楽しく、良い運動になりました。



運動 教室

・毎月第2・第4土曜日に開催中
・午前の部10:00～11:30
・午後の部14:00～15:30
・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者
募集中

ご存知ですか？ おせちは栄養が豊富！



『黒豆』

イソフラボンが骨粗鬆症を予防し、疲労回復を
助けるビタミンBで風邪の予防になります。



『海老』

カルシウム、ミネラルなどが豊富で、コレステ
ロール値を下げるタウリンも多いです。



『紅白かまぼこ』

カルシウムや良質なたんぱく質が多く、
高血圧や脳卒中などの成人病を予防します。



『昆布巻』

昆布に多く含まれるヨードは、体内の代謝を活
発にします。体温が上がるので免疫力が強
くなり、病気をしにくい強い身体になります。



『数の子』

ビタミンE、鉄、亜鉛などが含まれています。
血行が良くなることで、肩こりや冷え症、肌荒
れの改善になります。

一年の初めに栄養をたくさん摂って、
寒い冬を強いカラダで乗り越えましょ。

E-life

早稲田イーライフ福岡(株) 福岡市博多区綱場町3-16
TEL.092-406-1800 FAX.092-406-1801

イーライフ通信



見学・体験は随時受付中です。

寒い時期こそ安全な設備の下で、運動を楽しみましょう。

ーイーライフではー

運動を始める前に準備運動を行い、時間を掛けてゆっくり体を温めます。



快適な温度設定により寒さを気にせず、スタッフ見守りのもと、安全に運動を行えます。

・寒暖の差による血圧の変動
・ヒートショック・脳卒中 など

ところが、自己流で運動をするとこんな危険も！

- ①血圧が下がる。
運動直後は血圧が上がりますが、血圧を下げる物質が体内で活発に作用します。
- ②ストレスの解消になる。
運動の達成感や、程よく汗をかく事で体や気持ちりがリフレッシュします。
- ③疲労の回復を早める。
血流が良くなる事で栄養物質が体の隅々まで行き渡ります。



寒い時期こそ運動を！

寒くなるこの季節、外出や運動の機会が減ってしまう方も多いのではないのでしょうか？
しかし、寒い時の運動にはこんな嬉しい効果があるのです。



インフルエンザにご注意を！！

インフルエンザは毎年冬場(11月～4月頃)に流行します。普通の風邪よりも重症化するのが特徴で、くしゃみや咳で人から人へ移り、発症します。

38.0℃以上の高熱やだるさを伴い、急激に発症し、吐き気や嘔吐、下痢などの消化器症状に加え、頭痛・関節痛・倦怠感も出現します。治療は症状に対する対症療法となります(解熱剤や整腸剤など)

たとえ発症したとしても重症化(気管支炎や肺炎など)しないためにも、前もってワクチンの予防接種を受けることが大切です(特に11月頃がおススメです！)

～インフルエンザにかかったら～

- ・安静、栄養、睡眠を十分に取って下さい。
- ・室内の湿度は50～60%が望ましいです。
- ・水分補給(お茶、スープ、ジュースでもOKです！)



看護師 井上裕未

運動教室

- ・毎月第2・第4土曜日に開催中
- ・午前の部10:00～11:30
- ・午後の部14:00～15:30
- ・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者募集中

高血圧で気を付けること！

暖かい場所から寒い場所へ移動すると、血圧の変動が激しくなり、血管に負担がかかりやすくなります。



夜中にトイレへ行くときは暖かい上着を着たり、朝起きたらすぐに動かずに、布団の中で体をほぐして温めてから活動するなどの寒さ対策をしっかりと行いましょう。

イーライフ通信



見学・体験は随時受付中です。

骨盤が
起きている



②上体を起こし
胸を張りお尻を
突き出す

※①→②を5回繰り返しましょう※

骨盤が
倒れている



①椅子に浅く腰掛
ける

骨盤を大きく動かすことがポイント

浅く腰掛けるほど、大きく動かすことが
でき、効果が期待できます！

自宅で出来る**骨盤体操**を紹介

立っている時

後頭部、肩甲骨、ふくらは
ぎ、カカトが壁についてい
る時の姿勢



座っている時

膝を直角に曲げ背筋を
伸ばし胸を軽く開く



では正しい姿勢とはどんな姿勢？

骨盤体操とは自分自身の筋力で骨盤を正常な位置に戻し、きれいな姿勢を保ちやすくする為の運動です。
また、骨盤周りの柔軟性を高める事により足の運びがスムーズになります。

**骨盤体操の
恐るべき効果！**

食事をスムーズに！

パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。

そこで、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ、一連の動作を鍛えるパタカラ体操をご紹介します。

「**パ**」唇を閉じ、食べこぼさない筋力をつける。

「**タ**」食べ物を押しつぶす。

「**カ**」食べ物を飲み込み、食道へ運ぶ。

「**ラ**」食べ物をのどの奥へ運ぶ。

食事前に「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するだけで十分効果があります。出来るだけ大きく、はっきりと言う事がポイントです。好きな歌にのせて発音すると口ずさみやすいので、皆さんで楽しみながら行うことをお勧めします。

唾液の分泌量が増えて、風邪予防にも繋がります



介護福祉士 吉田香織

骨盤体操をする前に

まずは骨盤のゆがみをチェック！！

①左右に回旋しひねり辛い方がありませんか？
骨盤の左右のズレにより、回旋のしづらさを確認します。



②上半身の前屈、後屈を確認します。ツツパリ感や、痛みはありませんか？
骨盤の前後のズレを確認します。



③片足立ち、左右それぞれ20秒以上できますか？
片足立ちは骨盤をうまく調整し、どちらかの足に体重をのせる動作ですので、骨盤に歪みがあると、バランスを崩しやすいです。



**運動
教室**

・毎月第2・第4土曜日に開催中
・午前の部10:00～11:30
・午後の部14:00～15:30
・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

**参加者
募集中**

イーライフ通信

見学・体験は随時受付中です。

どうしてスポーツの秋？

■気候が安定している

一日を通して温度差が少なく、体温調節による身体の負担が軽減することによって、身体を動かすことに専念できます。

■食欲が増し栄養が十分に摂れる

秋はおいしい物がたくさんあり、栄養がまんべんなく摂れる為、運動するエネルギーを確保できます。

■冬に向けて体力を蓄える

冬は寒さの為、体温を保つために多くのエネルギーが使われます。筋肉が強張り振えがでるのはそのためです。秋の内に、体力を蓄える必要があります。

ウォーキングで秋の体力づくりを!!



ウォーキングは他の運動よりも比較的簡便で安全であり、やり始めることが最も容易な運動の一つです。ウォーキングを行なうことによって日常生活動作が改善したり生活の質が向上したりするだけでなく、高齢者に特有の生活習慣病や老年病の予防・改善に有効であることが多くの研究によって確認されています。

屋外歩行時の心構え

①視線は2m先を見る



②段差や白線はいつもより足を高く上げる



③上り坂は足をしっかり踏ん張る



④下り坂は歩幅を狭くする

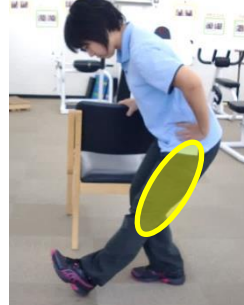


イースト体操

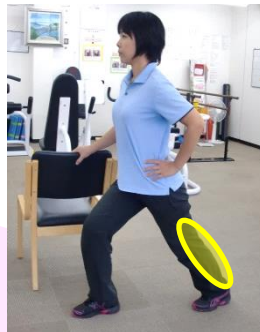
目的

ウォーキング前に十分にストレッチを行うことにより、運動効果が向上します!!
また、ケガの予防にも繋がります。

①太ももの裏を伸ばす
(一番つりやすい場所です)



②アキレス腱伸ばし



③内ももを伸ばす



④足首まわし



運動
教室

・毎月第2・第4土曜日に開催中
・午前の部10:00～11:30
・午後の部14:00～15:30
・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者
募集中

イーライフ通信

ご自宅でも
運動を!!

イーライフでは、**自宅での運動習慣**をつけるための取り組みに力を入れています。自宅でもできる運動を案内し、持ち帰って自主訓練につなげていただきます。**来所時には、「自主訓練の確認と次回までの運動」をご提案**しています。

①肩の上りをスムーズに！



私は今まで右肩を上げると痛みがあり、生活面で不自由を感じる事が多く、イーライフで「**ありさん体操**」を教えてもらいました。これは**肩の拳上訓練**です。自宅でも簡単に取り組むことができ、毎日の日課になっています。最近では、**以前よりも腕の上りが楽に出来るようになりました。**

②姿勢を改善する体操



私は姿勢が円背になることが悩みで、イーライフで**姿勢改善の体操**を習いました。この体操は壁に沿って腕を伸ばし肩甲骨を動かします。体操をし始めてから、正しい姿勢を自分で意識するようになりました。**家族からも「姿勢が良くなったね」と言われるようになりました。**



**こんな簡単な体操で
動きが良くなります！**



③歩きやすくなるための4本柱



歩行時にふらつく事があり、**歩きやすくなるための4本柱**という4つのストレッチを毎日実践しています。町中を歩く時も、今までよりも安定しているのを実感します。以前より転倒への不安が減り、**歩幅も広く、まっすぐに歩けるようになりました！**

④足腰に優しい立ち上がり方



アップダウンエクササイズという運動を実践しています。これは、**腰と膝に負担をかけずに立ち上がる訓練**です。以前は立ち上がり時に必ず介助を必要としていましたが、現在では**自力で立ち上げられるようになりました。**普段の生活でも、意識して立ち上がるようにしています。

イーライフ通信

見学・体験は随時受付中です。

認知症予防には「デュアルタスク」

デュアルタスクとは、頭と体を同時に動かす運動により、脳を刺激することです。研究の結果、デュアルタスクを行う事で**脳の委縮を防ぐ記憶力の改善**が見られたそうです。

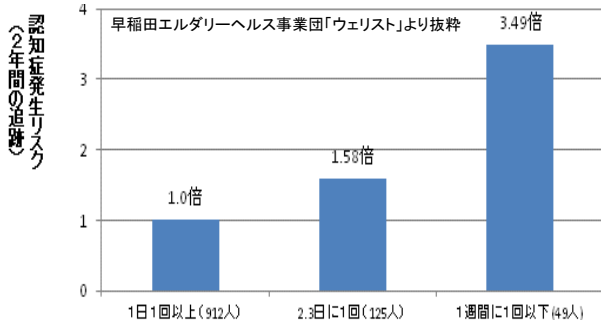
デュアルタスクのトレーニング方法はとっても簡単です！

- イーライフでは
- ①お話ししながら運動
 - ②頭と体を使った体操を実施しています。



外出することも効果的!!

＜外出頻度と認知症の発生リスク＞

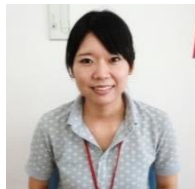


見る・聞く・話すといったコミュニケーションの機会が減ることにより、脳の刺激(認知機能)が衰え、「認知症の発生リスク」も高くなります。外出する事も認知症予防の1つです。

夏風邪にご注意を！

頭が痛い・体がだるい・お腹の調子が悪い……
油断できない夏風邪の実態とは！？

夏風邪は、冬の風邪症状とは大きな違いがあります。原因ウイルスは高温多湿の環境を好み夏場に増えます。主な症状は、発熱・頭痛・咳・腹痛・下痢などがあります。



看護師
井上 裕未

このような症状が出現したら、早めに病院受診し、お薬を処方してもらいましょう！
下痢を起こした場合は脱水予防の為、水分を多めに補給して下さい。脱水がひどい場合は病院で点滴をすることもあります。
喉の痛みがあれば、食事は柔らかく刺激の少ないもの(ヨーグルトなどがオススメ)を！

＜日常生活で気をつけるポイント＞

- ・感染予防の為、手洗い・うがい・目薬をしましょう。
- ・外出から戻ったら、お部屋の換気をしましょう。
- ・免疫力アップの為、十分な食事や睡眠を心掛けましょう。
- ・エアコンによる免疫力低下を防ぎましょう(室内の設定温度は26～28℃がベストです！)

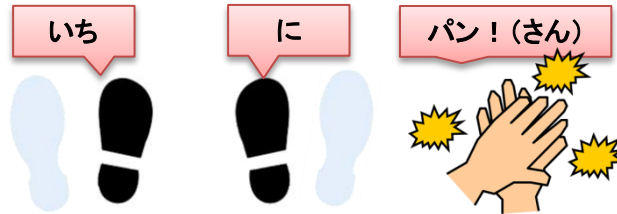


イースト体操(脳トレ編)

目的

左右や前後・上下、二つの動作を同時にする事で、目的をもった行動を自立して成し遂げるために必要な機能の活性化を図ります！

- ① 足踏みしながら1から数を数えていきます。
3の倍数の時だけ手を叩きます！



- ② 前がパー、胸がグーを左右20回行います。
前がグー、胸がパーを左右20回行います。
前がグー、胸がチョキを左右20回行います。



運動教室

・毎月第2・第4土曜日に開催中
・午前の部10:00～11:30
・午後の部14:00～15:30
・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者
募集中

イーライフ通信



見学・体験は随時受付中です。

千早店が3周年を迎えました！

これもひとえに皆様のおかげです。



スタッフの出し物や茶話会で盛り上がりました☆

スリング体操やストレッチ、マシン運動で腰痛も和らぎ、日常生活も楽になりました。

腹横筋



+

腹斜筋



筋肉による自然のコルセット



日常生活で身に付いたり、腹式呼吸で強化することが出来ます！

もともと持ちの筋肉のコルセットをさらに強化する為にロータリートーンを行い、腹斜筋群を強化しましょう！



ロータリートーン

運動には腰痛を予防・軽減する効果があります。腰痛を助ける筋肉には諸説ありますが、主に腹斜筋と腹横筋(腹斜筋の深層)＝筋肉のコルセットといわれています。腰痛の予防・改善に、筋肉のコルセットを正しく鍛えて、腰痛を克服しましょう。

腰痛は怖くない！

一日に必要な水分は1.5ℓ以上！

口唇が乾燥している、尿が少ない、だるい、頭が痛い、吐き気・・・その症状脱水かも？

脱水とは、体内の水分量が不足した状態をいいます。成人で身体の60%が高齢になると50%に減少し、腎臓の機能や乾きを感じる感覚が鈍くなるなど、より脱水症になりやすいのです。重度になると臓器への血液の流れが低下して、脳梗塞や心筋梗塞などにも繋がります。



看護師
稲葉 真佐美

予防として1日1.5ℓ以上の水分摂取が必要です。さらに、暑い夏場や運動での発汗時は、より多くの水分補給を心掛けましょう。喉の渇きを感じる前に身体の為に一口ごっくん！

＜水分補給のポイント＞

普通の水よりもスポーツドリンクや、体液に近い電解質を含んだ少量の塩を加えた水(水分の0.9%塩分)が理想です。10度前後の冷たいものが、吸収が早くなります。

運動教室

・毎月第2・第4土曜日に開催中

・午前の部10:00～11:30

・午後の部14:00～15:30

・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者募集中

イーライフのイー(良い)ストレッチ

イースト(EAST)

東区(EAST)から腰痛をなくそう!! プロジェクト

痛みが出ない範囲内で力まず呼吸を止めないように、リラックスして行って下さい。

股関節

股関節を伸ばします。



- ①両膝を曲げ、足の裏を合わせる
- ②両足を床に近づける

股関節

足首・股関節を伸ばします。



- ①足首を交互にゆっくりと上下に動かす

腰・お尻周り

腰・お尻周りを伸ばします。



- ①両膝を抱え、胸に近づける

腰

腰を伸ばします。



- ①仰向けのまま腰をひねり、膝を90度に曲げる
- ②頭は逆を向き、左右行う

イーライフ通信



見学・体験は随時受付中です。

イーライフ千早 STAFF

ご利用者の体力アップや健康維持のために、私たちが全力でお手伝いいたします。



管理者
中川 真帆



介護福祉士
渡邊 泉美



看護師
機能訓練指導員
井上 裕未



生活相談員
川南 理渚



フロアスタッフ
富士井 尚美



バランス能力
ふらつきでも筋力で
耐えられるか？を
体力測定でチェック!!

お尻の筋肉を鍛えて、
ふらつきを予防・改善
します

歩く時にふらつきませんか？
歩く時に身体がフラフラして、よろけてしまう事はありませんか？原因はいくつかありますが、下肢筋力やバランス能力、筋肉の柔軟性の低下が原因となっている事もあります。体力測定で身体状況をチェックした上で、**お一人お一人に合った運動メニュー**を提供しています。

この時期、食中毒にご注意を！！

6月～8月にかけて、O-157やカンピロバクター、サルモネラ菌などによる食中毒が多く発生します。特に梅雨時期は湿度・気温の上昇に伴い食中毒が増えます。食中毒を防ぐために大切なことは、**手洗いの徹底・食べ物の低温保存・肉や魚、野菜などの食べ物の加熱**です。

ふきんやまな板などにも菌が付着しやすいため、調理器具をよく洗う事も重要です。また、調理済みの料理でも、常温での長時間の放置は避けて下さい。

<消毒のポイント>

なまものを調理後は薄めたハイター液で消毒するか、煮沸消毒が効果的です。手指消毒にはアルコールがおすすめです！



看護師
井上 裕未

健康スポーツ 運動教室

- ・毎月第2・第4土曜日開催
- ・午前の部10:00～11:30 午後の部14:00～15:30
- ・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者
募集中

自宅でも
できる

ふらつき対策の 貯筋体操

イーライフの貯筋
通帳にも掲載

椅子の座り立ち

太ももの筋肉を鍛えます



① 脚は肩幅に開く



② ゆっくりと椅子に座りその後ゆっくり立ち上がる。この動作を繰り返す

横上げ

お尻(横)の筋肉を鍛えます



① 脚は肩幅に開く



② 片脚に重心を移しバランスがとれたら、もう一方の足を側方に上げる

「元気なカラダは運動から！」を利用者様と一緒に実践

平成26年5月

No.2

イーライフ通信

見学・体験は随時受付中です。

恒例！東福岡☆千早 対抗
「ボーリング大会」を開催しました。



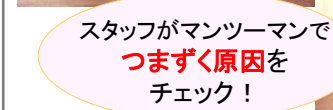
スカイプを使って
千早と東福岡を
中継してます。



今回は「イーライフ東福岡」の優勝で、幕を閉じました。次回8月の夏祭りでも盛り上がりましょう。



一度に**バランス力**と
筋力を鍛えて、一石二鳥！



スタッフがマンツーマンで
つまずく原因を
チェック！



転倒予防に必要な
下肢筋力を鍛える
マシンがたくさん！

「つまずく原因って？」
つまずく原因として「バランス能力の低下」
「下肢筋力の低下」「筋肉の柔軟性の低下」
等があります。こういった悩みをお持ちの方へ
体調に応じた運動をお勧めしております。

「毎日少しずつでも動くこと」が
“転倒予防”への近道です。

「近頃、何もないところでつまずくようになった」
「歩く時にフラフラする」など、困ったことはありませんか。加齢によるものとあきらめず、
**毎日の活動量を少しずつでも増やすことで、
転倒を予防**することができます。



健康運動指導士
丸林 紋

ポイントは、「**ちょっときついな？**」くらいの**運動**です。
汗をかくような激しい運動ではなく、ご自分に合った運動
が最も効果が高く、安全に実施できます。
身体活動量が多く、運動をよく行っている人は、健康に生活
できる期間「**健康寿命**」が長くなると言われています。
ぜひ今日から健康生活をはじめましょう!!

日常動作を楽にする貯筋体操



すねの筋肉を鍛えること
でつま先が上がるようになり、歩く時に**つまずき**
にくくなります。



足の付け根の筋肉を鍛えることで、**浴槽をまたぐ、
階段を昇る**などの動作
を楽にします。



ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、足がよくつる方
や足の**むくみ**や疲れを
解消できます。



太ももの筋肉を鍛えることで、体のバランスを取り
やすくなり**転倒予防**に
つながります。

健康スポーツ運動教室

- ・毎月第2・第4土曜日開催
- ・午前の部10:00～11:30 午後の部14:00～15:30
- ・地域にお住いの60歳以上の方が対象です。

参加者
募集中



早稲田イーライフ福岡(株)

TEL.092-406-1800

福岡市博多区綱場町3-16

FAX.092-406-1801

ご利用者様の日々のご様子をお知らせします。

平成26年4月

No.1

イーライフ通信



一緒に楽しく
ストレッチ
体操

マシンを使った筋力トレーニング。



休憩中もリラックスして
スタッフと談笑。

イーライフ福岡は、運動中心の
短時間デイサービスです。
「歩けるようになりたい」「体力をつけたい」
「転ばないようにしたい」といった目標をもった
方々が、日々運動に取り組みまれています。
時には他の方と談笑されて気分転換も。
充実した時間を過ごしていただけます。



理学療法士によるカウンセリングと
個別運動メニューを作成しています。

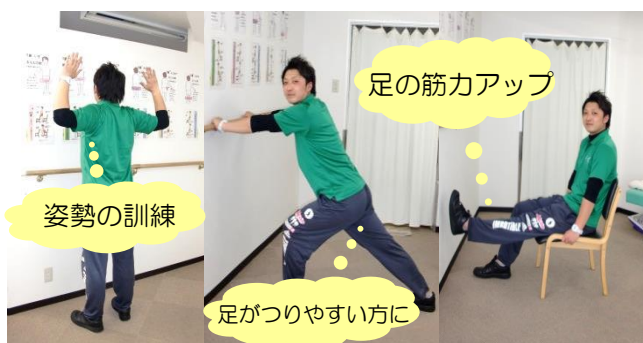
「痛みがあるために運動したくても出来ない」
「何にどのくらい取り組めばいいのかわからない」
「楽に歩けるようになりたい」。ぜひ、皆様の不安・悩み・希望をお聞かせください。それらが解決・達成できますよう



全力でサポートいたします。機能訓練に取り組み、運動習慣を身につけて、豊かなシルバーライフを送りましょう。

(顧問理学療法士 佐藤 友紀)

自宅でもできる「貯筋体操」を
利用者様にすすめています。



貯筋は使えば使うほど減っていきませんが、貯筋は使えば使うほど身体に貯えができてきます。通所での運動と組み合わせることで、より高い運動効果が期待できます。

健康スポーツ

運動教室

- ・毎月第2・第4土曜日開催
- ・地域にお住いの60歳以上の方
- ・午前の部10:00～11:30
- ・午後の部14:00～15:30

参加者
募集中



早稲田イーライフ福岡(株)

TEL.092-406-1800

FAX.092-406-1801

福岡市博多区綱場町3-16