

# あまいる通信

平成28年4月号



## 足は第2の心臓

健康のバロメーターは「自分の力で歩けるか」です。事故や怪我で歩けない方もおられますが、加齢や生活習慣病で歩けなくなることは極力避けたいですね。足には歩くことで全身の血流を促進させる働きがあります。足の筋肉がポンプの役割をになっているのです。つまり、歩かなくなると全身の血流量が減るのです。

「きんさん・ぎんさん」の姉・成田きんさんは105歳のときに歩けなくなったのですが、ふくらはぎの筋力運動を始めて3カ月で杖なしで歩けるまでに筋力を復活させたそうです。トレーニングによって、何歳からでも筋力をつけることは可能ということが実証されました。

いつまでも元気に活動的に過ごすためにも、日頃からのトレーニングが大切ですね。すまいるはあとでも①楽しんで②簡単に③無理せず④目標を決めて・・・皆さんが元気に長生きされるお手伝いをさせていただきます。



## 4月の行事予定

- 12日 消防訓練
- 20日 お誕生日会

※祝日も休まず営業しています。



ひな祭りの壁飾り制作。  
可愛いお雛様が出来ました。



ゲームに優勝した方にはメダル授与  
背筋もピーンと伸び、満面の笑顔



すまいるはあとゴルフ場を開設！！  
パターゴルフを楽しみました。



香焼のチューリップを見学  
毎年この時期が楽しみです

体験利用、見学、いつでもお待ちしております。お気軽にご相談ください。

通所介護事業所 すまいるはあと  
長崎市平瀬町76-4

TEL:095-895-7601 担当:田中

