

まんぼう通信

令和4年12月1日 No.95



皆さま、こんにちは！

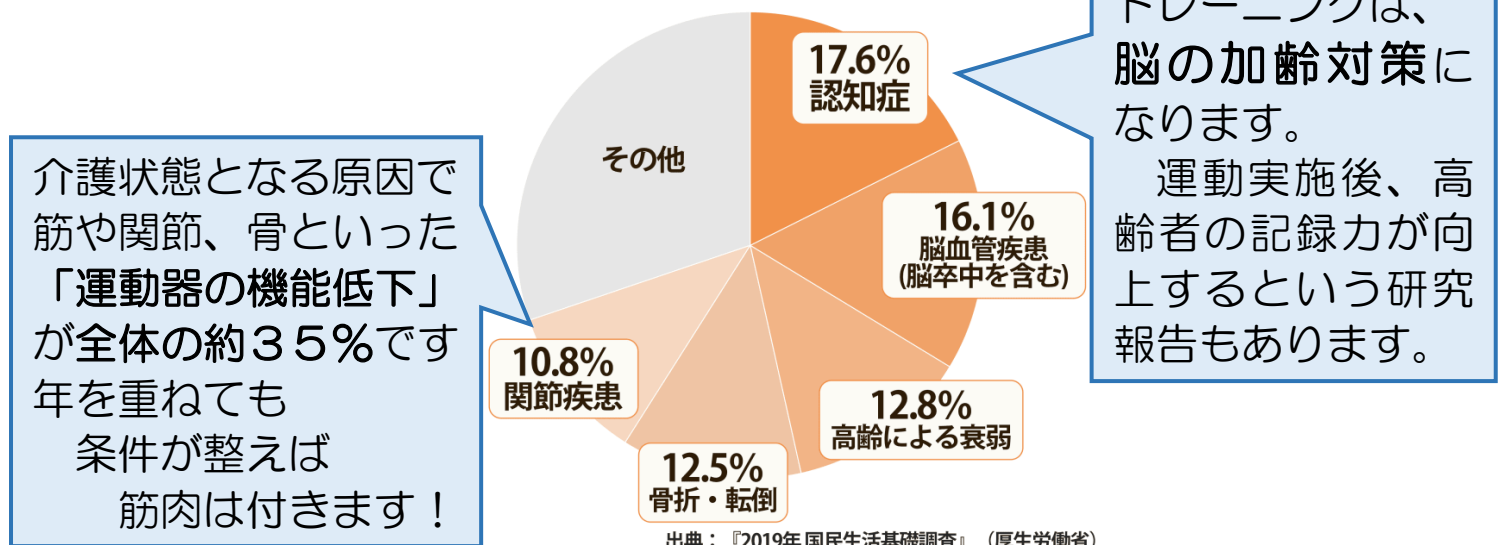
寒さが本格的になり、年の暮れに向け忙しい時期になりましたね。いかかがお過ごしでしょうか。今回は、トレーニングのお話です。皆さん、日常的に“トレーニング（運動）”できていますか？

《トレーニングの効果》



【身体機能】加齢による運動機能低下や疾患を予防します。

介護が必要になった原因とその割合



【精神面】「不安感」「自尊心の低下」「認知機能」等において、良い方向に働くという研究報告があります。トレーニングにより分泌されるホルモン“テストステロン”“セロトニン”等が関与している可能性があると言われます。



《トレーニングをする気持ち(やる気)が出ない方々》
座ってできる運動、横になってできる運動等の簡単な運動から始めましょう！

また、一緒に運動できる仲間がいるとより捗ります！



具体的なトレーニング方法については、

私達スタッフに気軽に相談してください◎

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324