



アクアだより 7月号



(第116号)

梅雨真っ只中ということもあり蒸し暑い日が続いています。
梅雨が明けると暑い夏がやってきます。こまめな水分補給と室温・湿度管理を行い熱中症に注意して下さい。

ロコモとは？

ロコモティブシンドロームの略で筋肉・骨・関節などに障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

進行すると日常生活に支障が生じるのでロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。



理学療法士
西本 晃輔

ロコモを予防するトレーニングとしてこの様な運動が効果的です。

- 片脚立ち（バランス機能をつける）
左右1分間ずつ1日3回を目安に行ってください。

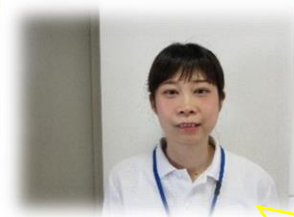
- スクワット（下肢筋力をつける）
深呼吸するペースで5～6回繰り返して行って下さい。



♪6月はフルーツ演奏会がありました！♪
素敵な演奏会で皆様、喜ばれていました。



新人職員紹介



はまの
濱野 まどか
円香

初心者ですが、
元気いっぱい
笑顔で頑張ります！
これから宜しく
お願いします。

性格：マイペース

おしゃべり好き。

趣味：ジャニーズ大好き(ファンです)



次回は七夕週間にて
七夕お弁当をご用意
させていただきます。
お楽しみに～★



丸山整形外科

ケア アクア 担当 前田

電話 073-423-7700