



アクアだより 11月号



(第96号)

消防避難訓練



**9月14日、消防署の方がいらして
火災を想定した消防避難訓練を行いました。スタッフの誘導のもと、安全かつ
迅速に避難誘導させて頂きました。**

★アクアサイズ（水中運動）の効用★

①現代人にとってのアクアサイズ

社会生活での過労や緊張、不安等からくる精神的ストレスで疲れ切っていませんか？あまり知られていませんが過度のストレスや過去のトラウマ（こころの傷）が原因で、筋肉を過緊張にして腰痛や肩こりの原因になることが多いです。水が本来持っている癒し効果で心身ともにリフレッシュしましょう！



②中高年者にとってのアクアサイズ

特に歩行能力、呼吸機能、バランス等の維持が重要となってきましたが、中高年者にとっては運動が安全に行われる事が第一となってきます。水中での運動は水の活力や抵抗により、転倒や痛みの悪化を起こすことなく安全に運動する事が出来ます。



田窪 良幸 先生
リハビリテーション科

●今月は田窪先生より
水中エクササイズに
ついて掲載頂きました！

インフルエンザ対策はしていますか？

インフルエンザが流行る季節になってまいりました。
皆様、咳やくしゃみが出る時はマスクを着用し
予防に努めましょう。



<予防接種は当院にてさせて頂きます>

肺炎の予防接種も受付中！

デイケアに興味、ご質問ある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア アクア 電話 073-423-7700 担当：西