

# 3月 アクアだより

## 第170号

日に日に春めいてまいりました。お花見のシーズンですが今年花粉が多いようです。花粉症の方は早めに対策が必要です。

### ラジオ体操

ラジオ体操第一の運動強度は、ゆっくりと階段を昇ったり、自転車に乗ったりするのと同程度の強度にあたります。

ラジオ体操には、上半身・下半身の運動となる動きだけでなく、全身を使う動きが含まれています。さらに、ひねったり屈伸したりと、さまざまな関節を使う動きもあります。これらの動きによって、呼吸が促される、消化器の働きが改善される、肩こりや腰痛の予防になるなどの効果が期待できます。



### 2月イベント

2月は職員が鬼になり節分の豆まきをしました。新聞紙で手作した豆で皆様一生懸命鬼退治されていきました。

鬼は外!  
福は内!



昼食後にバレンタインデーのチョコレートとコーヒーの提供をしました。

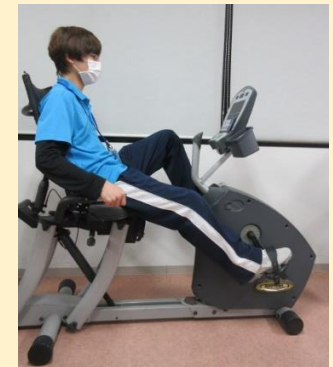


### バイク運動の紹介

下肢筋力・心肺機能強化を目的とした運動です。

有酸素運動なので呼吸が乱れない程度の速さで10~15分を目安に運動を行いましょう!

運動後は水分補給をしてください。



お休みされても振替利用できますお気軽にお問い合わせください。  
丸山整形外科 テイケア アクア 073-423-7700 担当:谷口・西岡

お弁当付無料体験実施中!