



はなその小規模便り



梅花見



誕生会



4月 ワンポイントアドバイス 今回のテーマ

『トレーニングマシンについて』



理学療法士
池崎大悟

今回はトレーニングマシンの紹介です。

- ・ローイング（手を引き胸を張る運動）
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の猫背(円背)を改善。
- ・レッグプレス（足を伸ばす運動）
下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない動作の強化。特に重要な種目である。
- ・自転車エルゴメーター
足の感覚や筋肉をスムーズに動かすこと、循環改善、可動域の拡大。
- ・ニューステップ
手足を一緒に動かすことで、全身運動になる。心臓を強くする効果もある。
- ・ホットリズミ
筋肉をほぐしたり、痛みを和らげる効果がある。

お知らせとお願い

熊本県内で、今後も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染が懸念されます。

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、**ご本人・ご家族の体調・周囲の感染状況**の確認を行わせて頂きます。

情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願ひ致します。

◎ご自宅でも換気や手洗い、マスクの着用などの基本的な対策をお願いします。

◎冬に流行する感染症として、ノロウイルス感染症もありますので、食事をされる際は、食材の十分な加熱や召し上がられる際の手洗いがいもしっかりと行って頂きますようよろしくお願ひ致します。

4月の豆知識



タケノコは春の訪れを感じる食材として、古くから慣れ親しまれています。

地上に出たら一旬(10日)で竹になるほど成長が早いことが知られていますが、そのタケノコの栄養価や健康効果などが気になるころですよね。ちなみに、タケノコは産毛の生えた茶色の皮に覆われていますが、成長とともにこの皮が1枚1枚と剥がれ落ちていきます。

そしてこの皮がすべて剥がれ落ちるときには”竹”になっているそうです。

・タケノコはイネ科の野菜！！

タケノコに含まれている食物繊維が便通を良くする効果や繊維質が体内で水分を吸収して膨張するために食べすぎを防いでくれる働きと塩分の排泄を促す成分により足のむくみをとる作用にうまみ成分のアミノ酸がたっぷりて疲労回復にも効果があるといわれいいこと尽くしの食材です！！

ぜひ旬の季節を見逃さず季節の食材を味わいましょう(^_^)☆



5月の行事予定

- ・鯉のぼり見学
- ・創作活動 ・おやつ作り
- ・誕生会

はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.shunkokai.jp>

