

ご利用者様の声

【身体的な変化】

太ももの筋肉がなんだか増えた気がする。この歳で筋肉は衰えていく一方かと思っていたけど、そんなことはない。『やれば増える』と実感した。

【生活面の変化】

筋肉が増えたおかげか、足の上がり良くなり階段が上がるようになった

93歳男性 介護1



【スタッフから】

どんどん身体が悪くなっていくことで、気持ちが沈んでいるように見受けられましたが、現在では以前の状態を疑うほど気持ちの面でも、元気になりスタッフ一同びっくりしています。今後もこの調子で元気に楽しく通っていただきたいと思います

今月のスタッフ紹介



たなか きよひこ

名前：田中 清彦（介護職員）

私は鎌倉生まれ育ちで第二小学校・第二中学校を卒業しました

現在の年齢は46歳です

趣味：マッサージ 体操 散歩

好きなもの：韓国料理 焼肉 風景写真

運転することが好きでして、一番左の写真は御殿場にドライブに行った際に撮ったものです

～今後の意気込み～

最初は私で大丈夫かなと不安になることが多々ありましたが、利用者様からの嬉しいお言葉に支えられ、私自身とても自信が持てるようになりました

これからも皆様が楽しんでいただけるよう精進して参ります。よろしくお願い致します。

今月の施設内のご様子



今月の豆知識

目標心拍数を知っていますか？

運動することは体によいことです。ただ、がむしゃらに運動するのではなく、自分の体力に合った運動を安全に効果的に行うことが大切です。運動には有酸素運動と無酸素運動の2種類がありますが、今回は有酸素運動について効果的なトレーニング方法をご紹介します。

有酸素運動

取り込んだ酸素を使って体内の脂肪や糖質をエネルギー源として燃焼させるため、ダイエットに効果的
足腰強化

楽しんでできる
血行がよくなる

目標心拍数を設定する

(最大心拍数-安静時心拍数)×運動強度+安静時心拍数
最大心拍数=207-(年齢×0.7)
安静時心拍数=起床時起き上がる前のもの
運動強度=60%

例) 65歳 安静時心拍数70の場合
207-(65×0.7)=162
(162-70)×0.6+70=125

目標心拍数=125

軽く息が弾むような軽度の運動を20分程度継続し、運動後に心拍数を測定します。速さや時間を調節して効率よく運動しましょう。体感的には「楽」「ややきつい」です。有酸素運動にはウォーキング、エアロバイク、リズム体操などがあります。

目標心拍数を知って、楽しく効果的にトレーニングを継続させましょう！！

リハビリ型デイサービス大町

鎌倉市大町2-3-6 0467-50-0438