

アクティブいつき鵜沼西

いつきだより2月号

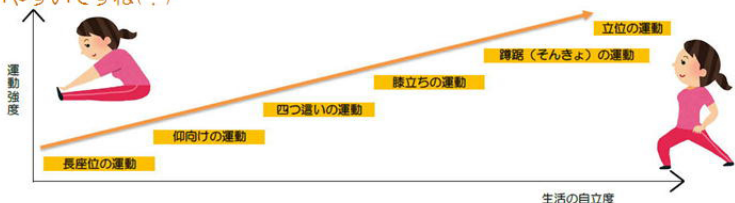
☆アクティブいつき鵜沼西 リハビリのポイント☆

いつきでのリハビリのポイントとしては以下の点に着目しております。

“床から立ち上がる”

筋力を維持し要介護状態になりにくい

という考えを基本として日々のリハビリを行っております。また、自分の体重を利用した“自重運動”を行う事でマシンを使う運動より負荷が少なく安全です。ご自宅でも行いやすいですね(。)



☆登山のお知らせ☆

【今までの登山の様子】

ポイントとしてもう一つの考えが、軽度認知障害(MCI)の対応として早期発見・移行予防に役立つと期待されているのが「強めの筋活動」です。筋肉を動かし、感覚神経がその刺激を脳へ伝える。この強めの筋活動を続けると感覚神経の繋がりがよくなり、MCI改善に効果が期待できます。

この筋活動にお勧めなのが「登山」です。登山は筋刺激のみならず、五感を通して感覚刺激がたくさんあります。身体も五感もすべてを動員した登山はMCIの予防や改善に少しでも役立つものと期待しています。



天気も良く空気がおいしい〜(。)



ご家族様も一緒に参加されました！

△登山予定△

2月より6月まで、第4日曜日に開催！
参加希望の方はお気軽にお電話下さい。

☆現在の空き状況をお知らせします。

月	火	水	木	金
5	2	7	4	1

※2月1日現在

月曜～金曜 定員35名

9:30～16:40

鵜沼各務原町2-136

TEL 058-322-5560

