

《お知らせ》

【米田圭佑医師 診察】

年内の診察は
お休みさせていただきます。

よろしくお願いいたします。

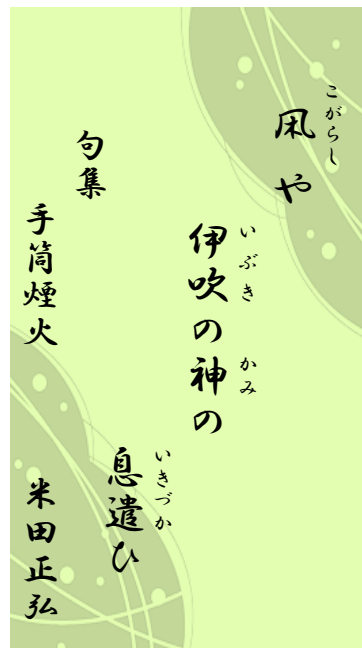


《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんたちのアート作品を運動療法室に飾っています。
今回は秋がテーマの作品です。



『レインボーはうす』で検索してみてください。
レンタルアートなど様々な取り組みを見られます。



《季節の花々》

【アメリカンブルー】



- ヒルガオ科
エボルブルス属
- 原産地 北・南アメリカ

高温乾燥に強く春から秋まで長い期間花を咲かせるため、育てやすい花です。日当たりの良い場所を選ぶことや、伸びすぎた茎を半分くらいに切り戻すことで綺麗な花が咲きます。

《健康の秘訣》+10(プラス・テン)

今回は今よりも10分多く体を動かすことを目標とする「+10」を紹介します。10分多く体を動かすことを1年間継続することで1~2kgの減量が期待される他、生活習慣病や認知症の低下、メンタルケアにも効果的です。運動が苦手な方や、歩く時間がない方でも、日常生活に上手に取り入れて「+10」を心がけてみましょう。

18~64歳の方は

1日合計60分
元気に体を動かす
歩数の目安：8000歩

65歳以上の方は

1日合計40分
じっとしている時間を減らす
歩数の目安：4000歩

日常生活でも…



洗濯

少し遠くに洗濯物を置いたり、お腹に力を入れながら干すことで腹筋や全身の運動になります



椅子

ゆっくり立ち座りすることで足腰の強化に効果的です



買い物

腕を曲げ、背筋を伸ばし大股で歩くことで全身の運動になります