

Ringle 通信

Power Rehabilitation

vol. 2



2016年3月15日発行

有酸素運動は脳にも効果

認知症も予防回復

年齢相応よりも認知機能が低下された方でも、症状が軽度であれば約4割の方が回復するといえます。もの忘れが気になりだしたら、「早め」の取り組みが重要です。取り組みのひとつで、手軽で効果的なのが「運動」です。国立長寿医療研究センターの調べでは、運動は認知

機能を向上させることがわかっています。では、どういう仕組みなのでしょう？

運動をすると血液が体の中を巡ります。とくに、酸素をたくさんとりこむ有酸素運動は、脳内にも大量の血液を送ります。血液には、運動で取り入れた新鮮な酸素が含まれ

ています。その酸素が、脳内に新しいニューロンや毛細血管を作り、脳を活性化させ、認知症の予防や回復を促すのです。最も手軽な有酸素運動は歩いたり、走ったりすることです。Ringleにはウォーキングマシンが2台、エアロバイクが4台あり、ほとんど待たずに使える体制が整っていて、体力や足の運動能力に合った有酸素運動を実感できます。皆様の身体と脳の若返りをお手伝いします。

ようこそ、リングル仲間

第2回 T様(女性・91歳)

T様はリングルオープン時からのご利用者様。ご近所にお住まいで、偶然前を通りかかって体験。「当時は足が痛くて苦労してしまっていました」



が、90歳になってからの四国お遍路のご利益もあってか、今ではすっかりよいそうです。

健康法は歩くことで、シルバーカーを押して、山越えのお買い物も平気です。庭の花の手入れも欠かさず、「雨がふると花の気持ちになってうれしい」とのこと。これからもお元気で！

健康アイテム Hot Tab



重炭酸イオンとクエン酸からできた入浴剤です。中性PHですので、お肌が弱い方でもOK。お風呂に入れると細かい泡がたくさんでてきた、ゆったりと全身をつつみます。ご興味のある方はスタッフまで。

今月のリングル

だんだんと暖かくなり、花の便りも聞こえてくる季節となりました。リングルでは、四月の前半に、利用者の皆様を桜の名所、山崎川にご案内します。春の景色を皆で楽しみます。

施設空き状況(3月15日現在)

| | 午前 | 午後 |
|---|------|--------|
| 月 | あと3名 | あと3名 |
| 火 | あと1名 | あと2名 |
| 水 | あと5名 | あと4名 |
| 木 | あと2名 | (空きなし) |
| 金 | あと1名 | (空きなし) |

リハビリデイサービス Ringle

要支援～要介護まで、身体の機能回復を主眼としたデイサービスです。見学歓迎。

名古屋市昭和区山花町130 メゾン山花1F

電話：(052)761-3995 FAX：(052)753-6327

<http://ringle.jimdo.com/>

管理者：節原 博行