

5月のうららかな陽気は、

運動をするのにちょうど良い季節です!!

活き活きふれあいプラザ「やすらぎ」は、これから「体力をつけたい、引き締まった身体を作りたい方」の全力サポートを行っています！豊富なマシンはきっとあなたのトレーニング目的を満たしてくれます。是非、この機会にご来館ください。

今日のマシン紹介は・・・

「下半身のシェイプアップに効果大！ ステップマシン」

「ステップマシンって・・・？」

「ステップ台に足を乗せて足を上下に動かす有酸素マシンです。直立に近い姿勢で行う動作は下半身の筋力アップに繋がり、さらに、体幹のトレーニングにも効果があります。」

ステップマシンの効果

- ①脂肪燃焼効果 (無駄な脂肪を燃焼し、引き締まった身体になる)
- ②下半身の筋力向上 (衰えやすい、太ももを中心に鍛える)
- ③心肺機能向上 (普段の生活において疲れにくくなる)
- ④カロリー消費 (20分で150kcal消費)

※負荷5～6レベル。(最大負荷20レベル)

→ステップを踏んでシェイプアップ。初心者の方でも簡単に使えます。



嵐山町マスコットキャラクター「むさし風丸」

トレーニングルームの利用は無料!!

町民の健康づくりに積極的に利用して頂くため、20歳以上の方(治療中の病気や疾病をお持ちの方を除く)は、やすらぎの入館料(町民の方1回200円)のみでご利用頂けます。

利用時間のご案内

水・木曜日 10:00～16:00
金・土曜日 10:00～19:00
日曜日 10:00～18:00

※12:00～13:00の間は、講習はお休みとなります。

講習会受付

水・木曜日 10:00～15:00
金・土曜日 10:00～18:00
日曜日 10:00～17:00

講習会のご案内

トレーニングルームを利用する場合は、初回講習会を受講する必要があります。

電話でのお申込みは行っておりませんので受付にて直接手続きをするようお願い致します。

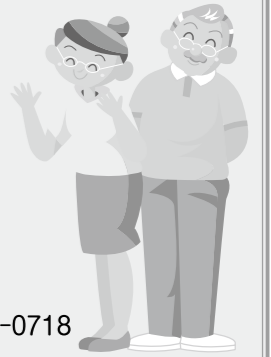
講習会の流れ

問診表記入、身体測定、体力測定、トレーニングマシン説明、認定書発行

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

こちら 地域包括支援センターです

地域包括支援センターはシニアの皆さんの総合相談窓口です



問合せ ☎62-0718

一年に一度は元気度チエック！
元気度チエック表を送付します！

町では、毎年、国の方針に基づき、元気度チエック表を送付し、一定の基準に該当した方に介護予防教室をご案内させて頂いております。対象は、介護認定を受けていない、在宅でお過ごしの方です。5月中旬に、元気度チエック表をお送りいたしますので、チエック表を記入し、返送してください。

年齢とともに心も体も少しずつ変化していきます。いくつになっても、自分らしく、生き生きと暮らしていくことを目指していきましょう。ぜひ、年に一度、今のあなたの生活点検を試してみましょう。

リハビリ体操教室を開催します

腰痛予防・転倒予防

最近、転びやすくなった、転ぶことが怖くなった、腰痛が気になるようになったと感じることはありませんか。適切な運動をするためには、まず自分自身の身体を知ることが必要です。腰痛予防・転倒予防の体操をみなさんと一緒に楽しく体験する教室です。

場所 健康増進センター

※ご希望の方は送迎いたします

日程 ①65～74歳向け

5月28日(火)午後1時半～3時

②75歳以上

6月25日(火)午後1時半～3時

内容 転倒予防・腰痛予防体操

費用 無料

定員 各日程10名

持ち物 運動ができる服装 飲み物 タオル

申込み 各一週間前までに電話でお申し込みください。(先着順)

問合せ 地域包括支援センター



認知症を理解する 最終章

予防・認知症の人との接し方

【認知症の予防】

認知症の約2割を占める脳血管性認知症の予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの対策がとて有効です。また、認知症の半数以上を占めるアルツハイマー病でも、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす(発症を遅らせる)ことが示されています。特に、楽しく運動することは、脳のアルツハイマー病変を弱めたり、記憶を司る海馬の働きを高めることが示されています。

【認知症の人との接し方】

認知症の症状に、最初に気づくのは本人です。認知症特有の言われても思い出せないもの忘れが重なる、多くの人は何が起きているという不安を感じ始めます。

認知症の人でも、他の認知症の人のもの忘れが尋常でないということはわかりません。何もわからないのではなく、誰よりも一番心配なもの、苦しいもの、悲しいものも本人です。認知症の人の頑な否認は、やり場のない怒りや悲しみや不安からの心を守るための自衛反応なのです。

周囲の人が「認知症という病気になった人」の本当の心を理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。認知症の人への援助には障害を理解し、さりげなく援助できる「人間の杖」が必要です。