



Lumiere douce

～柔らかな ひかり～

お正月もあっという間に過ぎて、早くも2月になりました。
年末年始に身体を動かさずに食べては寝てしまう時もあったかと思ひます。



- ・飲食を楽しむ機会が多く、ダラダラと食べ続けてしまったり、間食が増える
- ・寒さで外出や運動する機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらい
- ・夜更かしなど生活リズムが崩れ、体内時計が乱れて代謝が落ちる

そこで！！少しずつ生活リズムを戻していくために、**ウォーキング**はいかがでしょうか♪
以下のポイントを参考にしながら、まずは**1日30分を目標**に始めてみてください。

外でウォーキング

特別な道具の必要がなく、年齢を問わず手軽にできるウォーキング。タイミングや姿勢など、気をつけるポイントを知っておくと、脳にもより効果的に酸素が届きます。

朝歩く効果

朝、日光を浴びながら歩くことで体内時計が整い、1日の生活リズムが整くなりやす。また、夜の睡眠の質も上がります。

血流が良くなる

ウォーキングすると、しっかりと酸素を含んだ血液が全身に行きわたります。そのときに脳内では「脳の司令部」の前頭葉と、記憶に関わる海馬が活性化すると言われています。

1日30分週3回
を目標に

夜歩く効果

夜に歩くと筋肉を効果的に鍛えることができます。これは成長ホルモンが分泌されているときと、運動の後に多く分泌されるからです。

タオルを持つ効果

丸めたタオルをグッと握り、大きく腕を振って歩いてみましょう。心臓に近い筋肉を使うことで脈拍を効率よく高めることができ、血流が良くなります。

自分に合うペースで

自分に合った速さを保って歩くことが大切です。「ちょっときついな」と思うペースで歩いてみましょう。

食事のタイミング

食事前のウォーキングは、脂肪がエネルギーとして使われやすいので、脂肪を燃焼させるには効果的です。食後は血液中に栄養が多く含まれているので、運動効果が高まり胆気の予防や筋力をアップさせる効果も期待できます。目的に合ったタイミングを選びましょう。

姿勢や歩幅にも意識を

肩甲骨を寄せるように背筋を伸ばしましょう。すると、自然とおなかに力が入ります。また、いつもの歩幅より少し大股で。



年末年始には色々なイベントがあり楽しんで頂きました

オアシスカフェ



屋上菜園
の大根も
売ったよ



一緒にクリスマス



皆さんと稲野神社へ
初詣へも行きました



今月のお取り寄せ



鳥取米子から因幡の白うさぎ
でした。
私の徳し土産で全国一位です
運動後にほっとする甘い物は
良いですね

【リハテイ 空き状況】

	月	火	水	木	金	土
午前	4名	4名	4名	1名	3名	6名
午後	5名	5名	7名	8名	3名	3名

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

下記QRコードからも施設の様子がご覧いただけます



お問合せ先：オアシス千歳リハビリテイサービスセンター
伊丹市中央4丁目4-2

TEL 072-771-1580 担当 川北 長束