



## 「スロートレーニング」始めませんか？

みなさんこんにちは。今回は、普段から運動を頑張っている方も、そうでない方にもおすすめのトレーニング方法をご紹介します。それは…「スロートレーニング」です。頑張りすぎたり、反動をつけた強い運動をしてかえって身体を痛めた、という経験ありませんか？この運動はそのような心配の少ない、身体をゆっくり動かす運動です。腕や足の屈伸運動や胴体をねじる運動を4～7秒かけてゆっくり丁寧に動かして繰り返します。そんなので効果あるの？と思われたそこのあなた！その場でゆっくりスクワットを10回してみてください。



い～ち に～い ……5・6回までくるとジワジワと太ももに効いてきませんか？この運動では、成長ホルモンの分泌が活発になり、筋肥大、筋力増強が図れ、軽い負荷でも高負荷トレーニングと同等の効果が得られると言われています。

さあ、心も身体もまずはゆっくりとスロートレーニングを始めませんか？

[旭竜クリニック 訪問リハビリ 理学療法士 内海巧也]

## たかしま音楽祭が開催されました

5月28日（土）百間川せせらぎ広場で【たかしま音楽祭】が開催されました。昨年・一昨年は残念ながら中止となりましたが、今年は新緑と青空の元、開催されました。プログラムではうらじゃの演舞、高島中学・就実中／高の吹奏楽の演奏等で会場は盛り上がりと共に、心地よい音楽で来場者の皆様は素晴らしい時間を楽しまれました♪たくふう会グループは「バルーンアート・輪投げ」を出店し、子供たちに楽しんでいただき、可愛い笑顔に癒されました。また救護班の看護師・駐車場係・テントの設営等も担当させていただきました。今後も法人理念である「地域との連帯・共生」の元、地域の皆様と共に歩んで参ります。来年も出店や参加を楽しみにしております！ありがとうございました。



## 7月の一言メモ

梅雨が明け、本格的な夏到来。子供たちお待ちかねの夏休みや海開きです。七夕をお祝する行事は、中国やベトナムなど、東アジア全域に広く根付いています。韓国では七夕の雨は「織姫のうれし涙」と言われており、七夕の日は雨になると信じられているのだとか。暑気払いで知られている「土用の丑の日」は、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間を指します。夏のイメージが強いですが、年間を通して訪れる行事なのですね。



だとか。暑気払いで知られている「土用の丑の日」は、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間を指します。夏のイメージが強いですが、年間を通して訪れる行事なのですね。

## 雑学クイズ

- Q1 口の健康の変化は、全身の健康にも影響する？
- A1 ○ 歯の病気にかかるなどしてよく噛むことができなくなると食事量が減って十分な栄養が取れず体の抵抗力が低下し全身の病気にかかりやすくなる。
- Q2 入れ歯を磨くときも、歯磨き粉を使う必要がある？
- A2 × 入れ歯が傷つく恐れがあるため、入れ歯を磨く際は歯磨き粉を使わない。



岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェほかほか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいております。ほかほか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会 昭友会ケアプランセンター TEL.086-237-1117 FAX.086-237-3330

【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会

