

運動で健康！「簡単！夏の室内運動」

ver.02

足のむくみ・冷えに効く「かかとあげ」

目安：30回×可能なら1日3セット



・安定したいすを用意して、いすの後ろ30cmほどの位置に立つ。

いすの背もたれを支えにする。

・両足のかかとをゆっくりと上げて、2秒間ほど保ってから下げる。

これを繰り返します。

転倒予防に「足首でこんにちは運動」

目安：30回×可能なら1日3セット



・いすに深く腰掛ける。片方の足を上げて、つま先を体の方にしっかり引き寄せる

・つま先を前へ軽く倒す。「引き寄せて、倒す」を1回として「イチ・ニ・サン」のリズムで繰り返す。反対側の足も同様に行う。

※こむら返りしてしまうので前へ倒しすぎないようにしてください

カルフル通信

事業所番号
3051480014

令和元年
9月号

風邪を引きにくくするために

皮膚が体調をそのまま映し出すと知っていますか？
最近お肌の調子がいまいちなときは体調も悪くなってきている証拠です。

皮膚の免疫力を一番高めてくれる栄養素というのが『ビタミンA』なのですがこのビタミンAを一番効率よく摂取するために最適なのがさつまいもです。

また、きのこ類も免疫力をアップさせたり腸内環境を整えたりするチカラを持っています。

食事の中で免疫力をアップしてくれるこれらの食品を積極的に摂るようにすることが風邪を引きにくくするための対策や予防になります。

9月1日は防災の日

とにかく暑いなのなの8月が過ぎ去りました。

暑さをなんとか乗り越えた方、体調を崩された方様々おられるかと思います。

この新聞を作成中の現在、暦の上では処暑の期間中となっていますがまだまだ暑いですよ。

ちなみに毎年9月1日は関東大震災の教訓を活かす目的として「防災の日」と定められています。

今年もすでに「数十年に一度の〇〇」といった豪雨災害が発生したりしています。

9月は台風発生月とも呼ばれているぐらいなので、過去にとらわれず自然災害に備えましょう♪

暑さ寒さも彼岸までとよく言います。

もうひと踏ん張り、夏を乗り切りましょう♪



サービス内容の変更・追加・新規依頼等は

窓口担当：吉岡 大祐 までよろしくお願ひします

発行元

医療法人同仁会

老人保健施設カルフル・ド・ルポ

海南市築地1番地61

TEL073-483-1000

FAX073-483-8200