

デイサービスやすなが 2019. 8月-2

今流行りの「ヨガ教室」?? Let's『体幹トレーニング』



体幹を鍛えると若返る??

「体幹」とは「CORE(コア)」＝「芯」「核心」つまり、脊柱を中心とした外側・内側の筋肉や腹筋、肩甲骨、股関節などのことです。高齢になってくると、筋肉の衰えが顕著に表れてくる為、無理なく体幹を鍛えることにより、様々なメリットが生まれます。

① 若さの秘訣! 「ホルモン分泌」を促します!
② 姿勢が良くなり、腰痛や肩こり改善!!
③ 動作が安定することで、活動的に!!
④ 筋トレは「認知症予防」に効果的!!

これら以外にも、介護予防・QOL(生活の質)の向上が期待出来ます!!
高齢者向けとして、ヨガマットを使用しながら、ゆっくりとしたトレーニングを行うことにより、運動後の痛みや強張りを少なく行える為、効果的です!
現在、月に一週程度、体幹教室を行っています! 『家でお父さんに教えながらしよるよ』、『近頃ほんなこつ姿勢の良くなりやすばい』と、しっかりと、効果が表れているようです!!
通所内で人気の教室となっています!!

↑まずはゆっくり柔軟から



↓ 息を止めずに行いましょう♪ ↓



今月の『おまけ』



夏と言えば...『スイカ』 スイカと言えば...『夏』



幸せの黄色スイカ

※ 本当はスイカ割をやりたかったのですが、、さすがに、、ねえ??(笑)