

# 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』



↑まずはゆっくり柔軟から



↓息を止めずに行いましょう♪♪



「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！

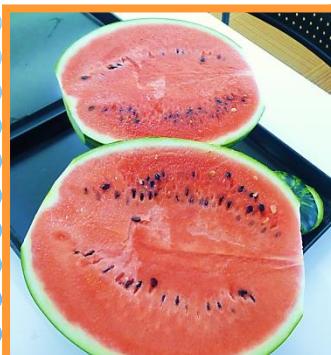
現在、月に一週程度、体幹教室を行っていますが、『家でお父さんに教えながらしよるよ』『近頃ほんなこつ姿勢の良くなりよらすばい』と、しっかりと、効果が表れているようで、通所内で人気の教室となっています！！



## 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)

体幹を鍛えると若返る？？