



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.204号

平成30年9月
豊田市温浴施設
じゅわじゅわ

(Tel.36-3003)発行

9月

内覧会
開催



10/1 新館OPEN

9/14金・15土

13:00~17:00

10:00~17:00

有料老人ホーム

ささやかな
プレゼントをご用意し
お待ちしております。

デイサービス

機能訓練特化型
デイサービス

保育室

・当日は福祉用具の展示会も行います！

時間内はご自由
にお越しください！

＜開催場所＞ 株式会社豊田ほっとかん（愛知県豊田市本新町7-48-6）

＜お問い合わせ先＞ 電話：0565-36-3000 担当：井手尾・釜石・孕石
いでお かまいし はらみいし

おしらせ

第5回健康講座

9月25日(火) 13:00~14:30

認知症と糖尿病

天皇・皇后両陛下も 行われている健康法

高齢者におすすめの健康法

『室内スロージョギング』

膝や腰に負担をかけない運動として人気の『スロージョギング』は、家の中でも気軽に実践できるのにいろんな効果が期待できる高齢者におすすめの健康法。

■ 膝痛・腰痛でもムリなく行えます

スロージョギングとは、ウォーキングと同じような速度で走るジョギングになりますが、走り方のポイントとして**足の指の付け根の部分で着地する「フォアフット」**が挙げられます。



この走り方は、**衝撃力がかかとでの着地に比べ 1/3 に軽減**されるので、ひざや腰への衝撃も軽くなり、**膝痛や腰痛の方でも無理なく行えるのが特長**です。

また、ウォーキングとは違って日常では使わないふくらはぎなど下半身の筋肉を使うことで、筋肉量の増加による**腰や膝の痛みの軽減**も期待できます。

■ 有酸素運動で活性酸素を除去

■ カロリー消費も効果的！ダイエットでメタボ予防も

■ 高血圧対策や脳梗塞予防の効果も

<室内スロージョギングのやり方>

ジョギングは外で行うものというのが普通ですが、スロージョギングはゆっくりした動作で行う軽運動ですので室内でも行うことができ、室外で行う時と同等の効果を得ることができます。

■ フォアフット(足の指の付け根)で着地する

家の中でのスロージョギングは、カーペットやフローリング・畳のうえを走ることになりますが、そのときも着地するときは**かかとではなく足の指の付け根が地面につくようにします**。

このフォアフットの走り方を意識することで、着地の際の衝撃が軽減され、足・膝・腰への負担が軽くなります。



■ 高齢者はスロージョギング & ウォーキングがおすすめ

■ 時間は1日30分～1時間が目安

■ その場で足踏みでもOK

