



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.205号

平成30年10月

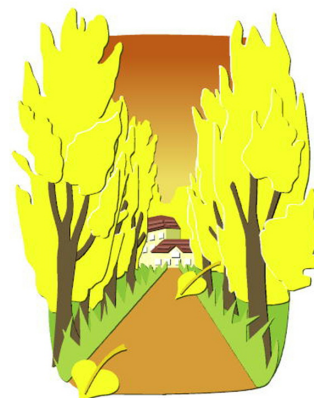
豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL 36-3003) 発行

10月

あいにくの雨の中、たくさんの方々に内覧会に来ていただき、ありがとうございました。10月からいよいよオープンです。誰からも利用される施設を目指してまいります。



9月14日(金)、15日(土)
新館の竣工式・内覧会を開催しました。



竣工式ではテープカットが行われ、
内覧会は2日間で約400名の方が来館されました！



一般型デイサービス
リハビリデイサービス



有料老人ホーム
介護居室



託児所
『どんぐり保育室』

おしらせ

第6回健康講座

10月23日(火) 13:00~14:30

『有酸素運動が与える認知症予防効果』

水中ウォーキング中の正しい歩き方図解：基本編

水中ウォーキングの正しい歩き方として図解で説明するのは、基本からです。基本をまずはしっかりと身につけることで、その後体をねじる際にも正しいフォームを維持することができます。

これから水中ウォーキングを始めるなら、まずは基本をしっかりと抑えておきましょう。

- 1.まずは背筋をまっすぐに伸ばしたまま普通に歩いてみる。

この時意識すべきは視線です。

視線をまっすぐ前に向け、腕を大きく振りつつ、陸上で行うウォーキングの正しい歩き方を意識して歩いてみてください。

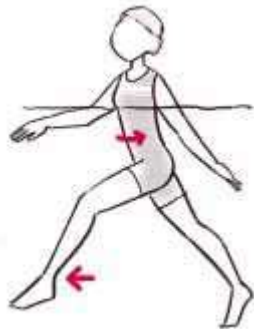
最初は歩幅は小さくでもかまいませんが、慣れてきたら少し大きめの歩幅で挑戦してみてください。

- 2.次に歩幅を可能な限り大きく広げ歩いてみましょう。

右腕を大きく前に伸ばし、左足も歩幅を大きく踏み出します。

視線はあくまで前を意識し、体がぶれないように大きく腕を足を動かしていきます。

可能であれば肩まで水に浸かるように腰を落とし、全身でウォーキングをしていきます。



- 3.息切れしないペースで大きな呼吸を意識し、左右交互に2を継続していきます。

もしも腰に痛みを感じる場合は、腰痛を予防する意味でも上半身をしっかりと前に傾けてみてください。

