

smile! / 住まいあるカフェ 伝言板 第95回

2023年12月6日(火)開催 開催報告とお役立ち情報

イムス明理会仙台総合病院 リハビリテーション科
理学療法士 佐藤龍先生による「転倒予防のための筋力トレーニング」開催



次回は来年4月を予定しております。

皆さん こんにちは。住まいあるカフェです。
12月5日(火)に第95回の住まいあるカフェを開催いたしました。
当日は、初冬にしてはとても穏やかなお出かけ日和で、14名の来場者とオンラインの方々にご参加いただきました。

今回はイムス明理会仙台総合病院 リハビリテーション科 理学療法士の佐藤龍先生にストレッチ・運動について実践を交えながらお話をいただきました。

ストレッチの効果

- ① 関節の柔軟性が向上
柔軟性の上るとバランス機能が向上
- ② 動脈硬化、血管機能を改善
脚のストレッチを12週間したところ血圧を低下させ、ストレッチを行った部位だけではなく、腕・脚の動脈硬化も改善
- ③ 腰痛軽減
※柔軟性・筋力は1日にしてならず。継続してやるのが大事です。生活の中でできるだけ運動を取り入れましょう！

筋トレの効果

- ① 筋力の向上、維持
転倒リスクを予防できる
- ② 睡眠の質を上げる
睡眠時間は増加しないが、浅い眠りを減少させ深い眠りを増加させる
- ③ 死亡率を下げる
自宅で自重の筋トレを週1~3回でジムと同じ効果。総死亡率23%、がんの死亡率約30%下げる

ご予約
お問合せ
はこちら

通話
無料

0120-177-165

Eメール: sendai@grand-unilife.com

高齢者住宅
情報プラザ
Grand Unilife

〒980-0021
仙台市青葉区中央
1-10-1
ビューモスファイブF

高齢者プラザ

検索