

# 愛心便り 3/4月号

安全な在宅生活は愛心で安心!

## 春から始める運動習慣

寒さの厳しい冬は屋内にこもっていた方も多いのではないのでしょうか?  
暖かくなってきた春こそ冬の運動不足を解消しましょう。

### <運動の効果>

- ①加齢に伴う生活機能低下の予防
- ②血行促進により肩凝りや冷え性の改善
- ③抵抗力を高める(風邪防止)
- ④生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ⑤体力や筋力の維持および向上



まずは...特別な場所も道具も必要ない**ウォーキング**から!

身体への負担が少ない運動ですが、**有酸素運動**として効果的です。

最初はフォームを意識することなく、お散歩のイメージで**リラックスして歩く**ことがポイントです。  
最初は無理なく 10 分程度から始めて、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。

慣れてきたら以下を意識して歩いてみましょう。

- ・背筋を伸ばして息が弾むペースで歩く
- ・腹式呼吸(鼻からしっかり息を吸い、口からゆっくりと息を吐く)

理学療法士・作業療法士が  
それぞれのお宅にお伺いして  
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート!

1 回のリハビリ提供時間:

介護保険をご利用の方: 40分 または 60分  
医療保険をご利用の方: 30分以上~60分未満

**利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています!**  
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、  
御気軽にお問い合わせ下さい。

空き状況は随時変動があります。

訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記まで  
ご連絡下さい。

### 【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1  
電話: 0467-45-0467 FAX: 0467-45-8863  
営業日: 月~金(祝日含む)  
訪問エリア: 鎌倉市、横浜市栄区一部

### 【愛心訪問看護ステーション 葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2  
電話: 046-864-0010 FAX: 046-876-3847  
営業日: 月~金(祝日含む)  
訪問エリア: 逗子市、葉山町