

# えいよう通信 3月号

発行：栄養科



3月になりましたね。これから少しづつ寒い日と暖かい日を繰り返しながら春に近付いていくのでしょうか。今月号は、運動習慣についてご案内させていただきます。

## <<運動習慣ありますか?>>

- 運動の効果**
- ① エネルギーを使うので減量の効果があります
  - ② 高血圧や脂質の代謝異常の改善に有効です
  - ③ 心肺機能を高めます
  - ④ 運動能力が向上します
  - ⑤ 爽快感・ストレス解消になることから、日常のQOLを高める効果があります



## 運動は歩くことが基本

運動は、有酸素運動と筋力運動（レジスタント運動）に分類されます。これらの運動を組み合わせることにより、それぞれの効果が高まります。



運動の種類	効果	頻度
A 有酸素運動・・・速歩・水中歩行	持久力の保持・脂肪燃焼	週に5～7日
B 筋力運動・・・体操・筋トレ	体力の保持・腰や関節を守る	週に3日
C レクリエーション	ストレス解消・仲間と楽しむ	2週に1日

## 運動を行う時は

持病がある方は、どのような運動が適しているか、主治医の先生とよく相談しましょう。けがや事故防止のためにも、運動の前後にはストレッチ体操や準備体操を行いましょう。

**無理せず、ご自分のペースで出来る事から取り組んでいきましょう！**  
動かせる方の腕や足の体操や椅子に座って出来る体操もあります。  
お気軽にリハビリスタッフにお声掛け下さいね！

いつもご愛読いただき、ありがとうございます。

3月は別れの季節。我が家の長女も無事に中学校を卒業出来そうです。この1年間、塾でも家でも勉強の毎日。テストの結果に落ち込む日もありました。学校の先生も塾の先生もアドバイスをくれても最後に信じるのは自分。自分の実力のみです。今の受験の体制に苦しみながらも、自分で進路を決め、ブれることなく積み上げてきました。そして今週、いよいよ高校入試の試験日です。どうか全国の中学3年生に幸あれ！

小林 信子

\*花粉が猛威を振るう季節ですね・・・

皆様も花粉対策していらっしゃいますか？どうぞご自愛下さいね

