

高血圧と運動療法

昨今よく耳にする高血圧。高血圧状態が続くと動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まると言われています。今回は高血圧の方の運動のポイントについてお話しします。

- ①最初はマッサージやストレッチ
→リラックス効果により急激な血圧上昇を抑えられます！
- ②次は筋力トレーニング
(膝の曲げ伸ばし・踵上げ等)
→10回1セットとし、1～2セット実施。
痛みが出ない様、緩やかにいきましょう！
- ③最後は有酸素運動(ウォーキング等)
→1日30分以上を目安に行いましょう！

有酸素運動は3～5分程度の短時間の運動を小分けにしても効果があるそうです。いきなり激しい運動を行うと体への負担が大きく、血圧の上昇にも繋がる為、注意してください。血圧の急激な上昇を抑えつつ運動を続けましょう！



作業療法士 金子
理学療法士 蓮見

平成の森 たより

敬寿のお祝い

毎年、90歳以上の方に感謝状を贈っています。
今年は31名の方にお渡しすることができました。
最高齢は97歳でした。

皆さんに長寿の秘訣を伺うと、『よく食べること』『何も心配しないこと』『ちゃんと寝ること』とのことです。来年もたくさんの方のお祝いが出来るよう願っています。



書道

月や秋の果物を想像できるように黄色の『丸』を印刷した用紙を用意しました。

皆さん、月をイメージして書かれた方が多かったようです。



川島中央文化展のご案内

日時：令和7年11月1日(土)～5日(水)

場所：コミュニティーセンター

通所の作品もたくさん飾ってありますよ！

編集後記

心地よい秋の風が吹く日が多くなってきましたね。過ごしやすい季節がやっと来たようです。外出の機会が増えると思います。転倒には十分気を付けて、お出掛けしてくださいね。

松澤

通所リハビリ

令和7年11月

レクリエーション予定表

月	火	水	木	金	土
					1
霜月			スワッグとは、花や葉を束ねて作る壁掛け装飾の事です。		カラオケ
3 文化の日	4	5	6	7 立冬	8
スワッグ作り					
10	11	生け花 12	13	14	15
スワッグ作り					
17	生け花 18	19	20	21	22 小雪
紙芝居制作					
生け花 24 振替休日	25 	ダンス 26	27	28	29
だるま制作					
		生け花			