

やすらぎの村

第三十四回 便り

運動の大切さ

はじめまして。「やすらぎの村 デイサービスくみの木」の金銅（こんどう）です。当デイサービスは、昨年10月「サービス付き高齢者向け住宅 ラフォートくみの木」と同時オープンしました。

デイサービスでは、主に趣味活動（手芸、日曜大工、園芸など）や運動を楽しんでいたいただいています。が、今回は運動の話です。

一般的に体力は20歳台でピークに達し、その後は徐々に低下をたどり、健康な方であっても高齢期には急激に低下すると言われていきます。しかしながら、身体機能には「使えば発達し、使わなければ

衰退する」という原則があり、日頃より運動を行なっていくけば、人の手を借りず生活することができ、時間も長くなりますので、何歳になっても運動をして体を動かす事は非常に大切です。

当デイサービスには『ジョイビート』という運動マシンがあり、椅子に座ったままで演歌や歌謡曲に合わせてリズム運動、ヨガ、太極拳などができます。また、『デジタルミラー』は、自分の姿勢や動作をミラー（鏡のようなもの）で確認しながら、色んな運動（回数や時間、角度などを測定記録できる機能があり、リハビリ前後の効果をグラフや画像などと比較することも可能です。運動を楽しく、効果も実感しながら継続していただきたいのです。

見学や1日無料体験も随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせてください。



やすらぎの村
☎0721-40-1601
デイサービスセンター
☎0721-40-1350
ホームページは
キタバ薬局

「サービス付き高齢者向け住宅」ラフォートくみの木 「デイサービス」デイサービスくみの木



「高齢者になっても住みなれた地域ですと暮らしたい」という思いをお手伝いし、やすらぎと笑顔が溢れる快適なシニアライフを応援します。

●お問い合わせ

「ラフォートくみの木」TEL072(367)6701

入居者様募集中！



金銅 一樹

デイサービス

くみの木 所長

S55年生まれ

趣味:スポーツ観戦

特技:絶品の焼き飯が

作れます。

ヘルス21
キタバ薬局
グループ

キタバ薬局グループ
富田林市向陽台2-1-15
☎0721(28)6261
(代)