



デイサービスで マット運動！

今月は、デイサービスでの機能訓練プログラムのひとつ『マット運動』をご紹介します！
マット運動って、どんな運動をしているのでしょうか？
営業所によってそれぞれ少しずつ違います...

マット運動は

マットに座って～

深呼吸からはじめ、首・肩・腕・体・足の
ストレッチを行います。

マットの上で寝て～

深呼吸からはじめ、体のストレッチ、
腹筋・手足などの筋力訓練、
姿勢をよくするエクササイズ、
そして、
尿失禁予防・改善トレーニングなども行います。



マット運動によって、こんな効果があります。

床からの立ち座りがスムーズになる。
関節の動きが改善する。
姿勢が良くなる。
普段自宅で行えない動作を行う事で、
意欲促進や満足感が得られたりします。



ご利用者からの一言

家で自分ひとりではできないけれど、
デイサービスでなら、みんなで楽しくできますよ。
最初はできなかったけれど、
だんだんできるようになってきて、嬉しいですよ。

暮らしに役立つ豆知識

認知症にならないために

和食を食べていると認知症にならないと言われています。それは和食に魚料理が多いからです。魚介類の脂質に多く含まれているDHAなどの不飽和脂肪酸は、血液中のコレステロール濃度を低くして、動脈硬化になりにくくします。また、血液をかたまりにくくする働きや炎症を抑える働きもあります。

食品	有効成分	効用
卵	コリン	脳の記憶形成を助ける。血管を拡張し、血圧を下げる。
レバー	ビタミンB12	脳の働きに関与。記憶力・集中力を高める。
背の青い魚	DHA	神経細胞を修復、活性化。血流をよくし、血管障害を予防。
ナッツ類	ビタミンE	細胞を破壊する過酸化脂質を抑え、動脈硬化やしみも防ぐ。
大豆製品	レシチン	血管壁のコレステロールを溶かす。動脈硬化を防ぐ効果大。
納豆	ナットウキナーゼ	血栓の主成分・フィブリンをとかす働きがある。
コーヒー	トリゴネリン	神経細胞を活性化し、新たな神経回路を形成する。



高齢に発症する病気の多くは血液の循環が悪くなって起こります。認知症もその一つです。血液の流れを良くすることが認知症防止にもなるのです。