



社会福祉法人県民厚生会



Vol. 07

きらら富士だより

2021年10月号

新型コロナによる外出自粛 負けない・打ち勝つ運動量

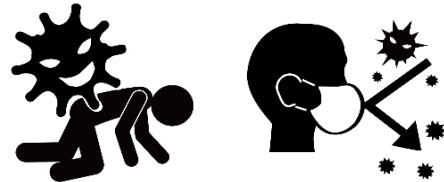
「生活不活病」という言葉をご存知ですか？言葉のとおり、本来出来る運動や活動量を下げて生活することで、知らず知らず足腰の筋力や体力が低下してしまうことを言います。新型コロナウイルス感染症対策の影響で外出する機会が減り、より「一層の低下が危惧されます。」

「1日8,000歩」、といたってなかなか難しい。。

そんな時、こんな指標があります。

「1日40分以上の運動を行うこと」

「3METs以上の身体活動を行うこと」



★METsとは？。。。

「METs」は「身体を安静にしている時の活動量を1METs」として、何倍の活動量の強度の運動量かを示す単位です。

★3METs程度の活動量を紹介します。

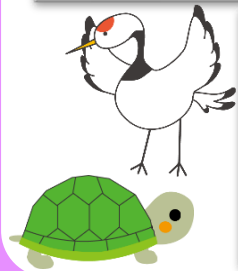
意外にも普段の生活の中に数多く存在します。この中から、何か初めてみませんか。



グループホーム

～ 敬老会 ～

今年の敬老会もコロナ禍でご家族の方をお招きすることはできませんでしたが、皆さんで楽しむことが出来ました！！



デイサービス

～個別や集団での機能訓練の様子～



理学療法士や看護師の機能訓練士による、お一人お一人に合わせた機能や日常生活動作に関わる運動プログラムを行っています。



色々な色の文字を読み上げています。



社会福祉法人 県民厚生会 きらら富士

〒417-0808 静岡県富士市一色258-47

TEL 0545-23-1600 FAX 0545-23-1666

きらら富士ホームページ：<http://www.kenminkouseikai.net/facility/fuji/>

