



ココカラ倶楽部通信

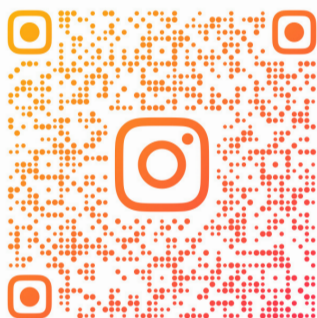
女性のためのデイサービス

2024

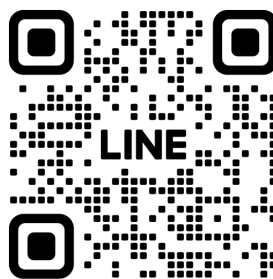
ココカラ
倶楽部

5月6月号

豆知識



@COCOKARACLUB



ココカラ倶楽部

住所：堺市堺区御陵通5-2 1F

営業時間：8:30～17:30

TEL: 072-275-6960

www.starrise-sakai.jp/cocokaragoryodori/



超簡単!!

健康寿命が延びるすぐに実践できる骨の鍛え方

骨を強化し健康寿命を延ばす為には日々の運動が重要です👉
骨密度を上げるための運動として最も効果的なのは
「かかと落とし」と「ゆるスクワット」です。



「かかと落とし」

立った状態から片足を軽く上げかかとを床に落とす動作を繰り返す事で、大腿骨に直接的な衝撃を与え骨形成を促します。

「ゆるスクワット」

椅子を使って安全に行う事ができ腰をゆっくり下ろし4秒かけて腰を下げ同じく4秒で落き上がる。

2つとも始めやすい運動ですよ👉

ふくらはぎの大切さ

ふくらはぎは、下半身の血液を上半身に送る役割を持つことから「第二の心臓」と呼ばれています。

ふくらはぎを鍛えることで全身の血流が促され、
転倒・認知症・脳卒中などの要介護になりやすい原因
すべての予防に効果的です。



(★)自宅や病院の待ち時間など、どこでもできる体操

・ベッドサイドや椅子に座りつま先を地につけかかとの上げ下ろしをするだけ！

(★)ココカラ倶楽部でできる体操

マシーン向かって左の①番目レッグプレス、②番目レッグカール

便秘が治ると様々な不快症状が消える！

便秘とは、一般的に2～3日排便が無い状態を言いますが、
排便が2～3日おきにしかなくても、気持ちよく排便できて
いれば便秘とは言いません。逆に毎日排便していても、便が
残っている感じがしたり、おなかが張った状態（膨満感）が続く
などの症状がある場合は便秘といえるでしょう。



便秘予防にはまず食生活の改善と運動です。

便秘の人は、食物繊維を多く含む食品をあまり食べていなかったり、運動不足の人が多いですよ。まずはよく食べて体を動かしましょう！！

