



運動の秋、スポーツの秋ですね！



コロナウィルスが残存するなか秋を迎え、涼しい風が吹き始めました。運動の秋、スポーツの秋ということでウィルスに負けない体づくりをしましょう！今回は有酸素運動の代表、ウォーキングをその効果とともに紹介します！

有酸素運動

運動を行う際の注意

- ・無理にのびたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



(公益社団法人日本理学療法士会:理学療法ハンドブック シリーズ①健康寿命)より引用)

コロナ禍における運動の注意点

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

(スポーツ庁リーフレット 安全に運動・スポーツをするポイントは？より引用)

看取り、看取り士ってなんだろう？

『看取り』とは、近い将来、死が避けられないとされた人に対し、身体的苦痛や精神的苦痛を緩和・軽減するとともに、人生の最期まで尊厳ある生活を支援すること(公益社団法人全国老人福祉施設協議会)



所長/看護師(NS)
看取り士
呉 静恵

—「看取りの時間」は、人間として生まれ、人間として旅立っていく最期に、残された人に命のバトンを渡す大事な時間—

看取り士のお仕事

- ①ご相談への対応
- ②ご臨終への立ち合い
- ③看取り作法の伝達



死を前にした人に
あなたは何かができますか？

小澤竹俊



励ましも、説明も、力を持たない。
わかってくれる人に、
私はなりたい。

医学書院



オススメの一冊



読書の秋！

所長も愛読する衝撃的なタイトルの一冊。当事者のすべてを理解することが難しい我々に少しでも力になれるよう優しく教えてください。

私はこの本を読んだ前と後ではご利用者さまへの接し方に大きな変化がありました。秋の夜長にいかがでしょう？



スタッフブログはじめました♪

てのひら訪問看護リハビリステーション HP



【発行元】 てのひら訪問看護リハビリステーション

【事業所番号：3960190472】

【住所】 〒780-8081 高知県高知市若草町16番5号A棟

【TEL】 088-821-9668 【FAX】 088-821-9667