

さくらまち糖友会ニュース



10月30日に体力測定&体操講習会が行われました。



10月30日に体力測定&体操講習会が行われ、16名の方が参加しました。この講習会では、測定したデータを5段階評価して、今の自分がどれくらいかということを知ることが出来ます。測定する項目は、腹筋や段昇降、3分歩行などの運動系のものから、記憶力や計算力など頭を使うものまで様々です。毎年参加している方は、例年と比べてどうなっているのか、今年も同じくらい維持できているのか、など期待しながら参加していました。また、初めて参加した方は、興味と緊張が入り混じったような感じでしたが、測定が始まると真剣に取り組んでいました。



今回は、スタッフも、初めて参加した方が多かったのですが、比較的スムーズにサポート出来ていて、楽しい雰囲気の中、測定は滞りなく行われました。

最後に、測定プログラムを作成した作業療法士の江口さんに、日常生活でのアドバイスや質問に答えてもらい、測定会&講習会は終了となりました。



体力測定は今の自分を測ってみるというのがねらいです。体力に自信のない方も、来年はぜひ参加して測定してみたいはいかがでしょうか。運動を始める、良いきっかけになるかもしれません。



運動を 習慣づけてみませんか？

運動を習慣として続けることで、血糖値や血圧が下がる、骨が丈夫になる、筋肉を維持することで腰や膝への負担が減る、病気への抵抗力が高まる、ストレス解消など、様々な効果が期待できます。

特にウォーキングは、もっとも手軽にできる運動習慣です。移動の際も、出来るだけ歩くことを心掛け、体を動かしていきましょう。ただし、運動を制限されている方は、必ず主治医の先生と相談してから始めてください。



今後の行事予定



○ 3月（未定） 春の講習会

来年の3月に春の講習会を行います。内容は、眼についてのお話、食物繊維のお話などを予定しています。

お知らせ

さくらまち糖友会、会員更新手続きの季節がやってまいりました。会員の更新を希望される方は、来月の『さかえ』に挟んであります『払込取扱票』と会費 3500 円を持って、お近くのゆうちょ銀行窓口で手続きしてください。詳しくは『さくらまち糖友会 更新手続きのお知らせ』に記載してありますので、そちらをご一読ください。

