



日増しに暖くなり、早春の息吹を感じるこの頃です。皆さんお変わりございませんか。  
 新型コロナウイルスが流行し、今年で3年目に入りました。  
 第6波のオミクロン株による感染拡大で熊本でも今までのコロナ株以上に感染者が発表されています。  
 今回の四季ではコロナ過での自粛による『健康二次被害の予防』と『お家でできるエクササイズプログラム』  
 の紹介を致します。

## 人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康被害

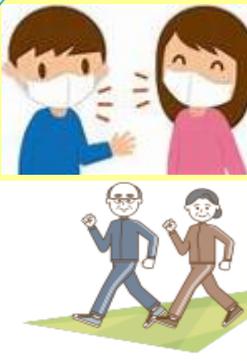
筋量・筋力の低下

歩行速度の低下

認知機能の低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

こんな人は要注意!



- ☑物忘れが増えた
- ☑歩く速度が遅くなった
- ☑最近なんだか気分が落ち込みがち
- ☑バランスのいい食事が摂れていない
- ☑人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ☑テレワークで座りっぱなし



感染をしっかりと予防しながら、少しずつ体を動かそう

Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの  
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



## 適度な運動・スポーツは

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣の予防
- 認知症のリスクを下げる
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抗うつ状態の改善
- 足腰の筋力維持は、転倒予防にも繋がる
- 食欲が出る

65歳以上の方の一日当たりの歩数目標は男性7000歩、女性は6000歩です  
 日常生活の変化を確認しつつ、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしましょう

# me+リカバリーのご紹介

コンバテックジャパン株式会社

『me+リカバリー』はスーマ保有者の為の、新しいエクササイズプログラムです。それぞれの体調や状況に合わせた適切な運動で筋肉量を維持し、良好な生活を送る手助けをするプログラムです。パソコンやスマートフォンなどから、簡単に動画を見ながら実践できます。

## 『me+リカバリー』プログラム構成

プログラムは3段階のフェーズから構成されています

- フェーズ1 入院中でも実践できる、負荷の少ないエクササイズ
- フェーズ2 主に自宅で実践できるエクササイズ
- フェーズ3 より体感や筋肉を強化する、アクティブなエクササイズ

## 『me+リカバリー』プログラム実施後に期待できる効果

- 通常の活動、仕事、生活への早期復帰
- 体感や筋力の維持と向上
- より活動的になり身体の衰えの予防
- 動ける事による精神的な安定とサポート

日々の生活の一部にエクササイズを取り入れてみてはいかがでしょうか。『me+リカバリー』を利用してみたい場合は、コンバテックジャパン株式会社のコンバテッククラブに会員登録が必要になります。(年会費・入会費は無料) ご興味がある方は右のQRコードから読み込む事も出来ます。インターネット検索の場合はコンバテッククラブで検索して下さい。



QRコード

## キムラの「春」について

3月～5月は全国的に一斉に申請と給付決定(許可)される市町村が多いため、キムラでも電話・来店ともに大変多く、**1年で一番混み合います。**ご相談やご質問などは14時以降にお電話いただくと比較的電話もつながりやすいです。日頃からのご協力に感謝申し上げます。

### お電話で見積書依頼をされている方へお知らせ

2021年10月より、郵便物(手紙・はがき)の土曜日配達が無くなることになりました。金曜日に依頼された分は火曜日以降の配達になりますので見積書のご依頼はお早めをお願い致します。



### 2022年4月～5月ゴールデンウィーク休業日のお知らせ

4月29(金)・30日(土)午後・5月1(日)・3(火)・4(水)・5(木)・7日(土)午後・8(日)

スーマショップ  
有限会社 キムラ  
〒860-0834  
熊本市南区江越2-1-18

スーマ キムラ 熊本



URL:www.u-kimura.jp

TEL:096-334-0700 FAX:096-334-0710

○ 営業時間/AM:9:00~PM5:00

○ 定休日/土・日・祝祭日

