

# 令和2年4月号

# 陽だまり日記



## ☆☆イージ・ウォークのご紹介☆☆

歩く運動をする足首屈折マシンです♪  
使い方はステップに足をのせるだけ!  
穏やかな動きなので、歩くのが苦手な方  
歩くのが困難な方でも、気軽に  
ご利用いただけます(\*^\_^\*)



令和2年度の陽だまり STARTします!

皆様の生きる力を喜びにかえて 笑顔で過ごせるように頑張ります☆

今年度も社協 陽だまりを宜しくお願い致します(^^)



### ＊ ＊ こんな効果があります ＊ ＊

#### ■足首屈折で全身の血流改善

足首が屈折すると、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎのポンプ機能が促進され、全身の血流がよくなります。

#### ■下肢の関節の動きがなめらかに

歩くことが少なくなると、下肢筋力・関節が固くなり、つまずきやすくなります。足腰に負担をかけずに筋肉をほぐし、関節の動きをなめらかにして、つまずきにくくしていきます。

#### ■ヒザの不調を改善

膝の不調は安静にしているとかえって悪化しやすくなり、適度な運動で血流をよくして酸素や栄養がいきわたると改善されると言われています。

