

# メディケア・くれ便り

ぽかぽか陽気に優しいそよ風…。

心にも身体にも心地よい春がもうすぐやって来ます。  
咲き乱れる花々の香りを感じながら、気持ちよく歩いてみませんか。

今回は、桜とウォーキングについてご紹介いたします。

桜の花の淡いピンクの色彩は、人の心を和ませる不思議な力を持っています。花の色彩や香りがもたらす効果を健康に役立てるフラワーセラピーというものがありますが、日本人がお花見好きなのは、桜の持つこうした力を自然に求めていたのかもしれない。

春は気候や人間関係の変化により、本人も気づかないうちにストレスをためてしまいがちです。そんなときは、桜の木の下で、思い切り深呼吸してみましょう。不思議と心が晴れ、気持ちもスッキリできますよ。

また、ウォーキングは私たちの健康を維持し、増進するうえからも、最も基本的で効果的な運動です。ウォーキングの利点は数々ありますが、第一に呼吸循環器機能を高めることで、スタミナを増大させる効果があります。さらに脂質の燃焼をうながし脂肪を減少させ、悪玉コレステロールも減らします。筋肉も太くなり、筋力もアップします。また、脳にも優れた効果をもたらすことも明らかになりつつあります。脳の集中力を高め、脳の正常な機能の維持や認知症の改善に役立つといった論文も発表されています。いいことづくめのウォーキングですが、くれぐれも無理は禁物です。「気持ちがいい」「楽しい」と感じられる程度で行いましょう。こまめに水分補給をすることもお忘れなく！20分のウォーキングでも立派な運動効果があります。毎日の生活の中に歩くことを積極的に取り入れ、春の花々の甘い香りを感じながら爽やかな風の中を颯爽と歩き、春を元気に過ごしましょう！

## ★★ 行事のおしらせ ★★

誕生会 & オカリナ演奏会を  
3月12日(水)10時から  
予定しております。

ご家族様のご参加を職員一同  
お待ちしております！



Girl's Festival

平成26年3月1日発行