

ボディケア 好評です!!



今回はボディケア終了後の
ご利用者様の様子を写真に収め
てみました!!
全身をじっくりほぐしてもらったあ
との表情から気持ち良さが伝
わってきますね!!

運動の必要性

筋力や基礎体力、免疫力といった生きる力が年々衰えていく中で「運動」することは今ある機能を少しでも維持することに繋がります。
運動することで様々な疾患を予防したり、ケガによる骨折や転倒を防ぐことが可能になります。
また、身体を動かすと血流が良くなり、病気だけでなくストレスの発散や精神安定にも一定の効果が見られます。



若い人のように重い負荷をかけてハードな運動をすることは高齢者には向いていません。
大切なのは「継続すること」無理のない範囲で「時間や回数を多く」を心掛けましょう。