

正月の
過ぎて今日からまたひとり
カチンと鍵の音たしかめる



短歌づくりは過去の楽しかった出来事や、当時の感情を思い出しながら言葉を紡ぐ作業です。心が和み、脳への良い刺激にもなりますので、素敵な短歌が出来たらぜひ教えてください



認知症予防に短歌づくり！

短歌を作る過程では

- ・右脳でイメージを膨らませ
- ・左脳で言葉を組み立てる

この両方を使うため、脳の活性につながり、認知症予防にも良いと言われています。

トレーニングマシン②

ヒラックス犬山では、楽しみながら無理なく体を動かし、日常生活に必要な力をサポートしています。

①バイクマシン

足の筋力アップ・血流改善・むくみ予防・心肺機能の向上→転倒リスクなく無理なくできる有酸素運動で、体力づくりや足腰の強化に効果的です。

②ウォーキングマシン

歩行能力の向上・転倒予防・持久力アップ
「歩ける」を維持する最重要トレーニング→安全に歩く練習ができ、外出への自信につながります。

③ブルブルマシン

短時間でも効率よく全身に刺激→振動によって筋肉を刺激し、バランス力や体幹の強化に役立ちます。

④チェストリンク

胸や腕の筋力を高め、立ち上がりや転倒予防に効果的→日常生活に必要な“押す力”を安全に鍛えることができます。

⑤アブドミナル(腹筋マシン)

姿勢改善(猫背予防)・腰痛予防→腹筋を鍛え体の軸が安定することで、歩行や日常生活の動きが楽になります。**※実は“歩く力”は足だけでなく、お腹(体幹)がとても大切です**

トレーニングマシン①



ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967