

食べすぎに注意

秋は「食欲の秋」と言われ、松茸、さんま、秋ナスなど秋の味覚がたくさんあり、美味しい食べ物や旬を迎える食材が増えて食欲がわいてきます。なので、ついつい食べすぎて、太りやすくなることもあります。そこで、食べ過ぎず適度な食事や、適度な運動をして、秋太りに悩む事のないように、するのがおすすめです。



スポーツの秋

夏の厳しい暑さも、秋になれば涼しくなって一段落し、とても過ごしやすくなり、運動をするのに適している季節になります。これは外気が寒すぎず、暑すぎないので熱中症や怪我のリスクも少なくなり、体を活動的に動かしやすくなるためです。夏は暑くて外に出られなかった、運動不足が気になる、食べ過ぎて秋太りがきになる、と思う方は、この機会に運動をしてみましょう。



適度な運動とは

適度な運動といっても、時間をとって汗を流しながら激しい運動を行うのではなく、日頃から身体を動かす癖をつけたり、日常生活の中でちょっとしたことを変えてみたりと、身近なところへ目を向けてみるのも1つの方法です。



ストレッチ

- 近くの公園まで散歩を試してみる
- 買い物に出かけてみる
- エレベーターを使わずに階段を使う
- 椅子に座る際は良い姿勢で背筋を伸ばして座ってみる
- 寝る前に5分間ストレッチを試してみる

この他にも色々ありますが無理をせずに自分に合ったものを見つけて体を動かしてみましよう。

置き型手すり スタンディ

玄関、寝室、脱衣所での立ち上がり・歩き出しを面と棒状手すりで安心サポート!!



- ①.面手すりと棒状手すりの両方を備え、立ち上がりと歩き出しをサポートします。
- ②.面手すりは、簡単に折りたたみ可能で、スペースを有効活用できます。
- ③.手すりは土台（ベース）の縦、横、中央に設置でき、さまざまな用途と場所に対応できます。



通常
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険による
1割負担の
1ヶ月レンタル代 **350 円**

歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト

コンパル

テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23
TEL-6697-3398 FAX-6697-3498