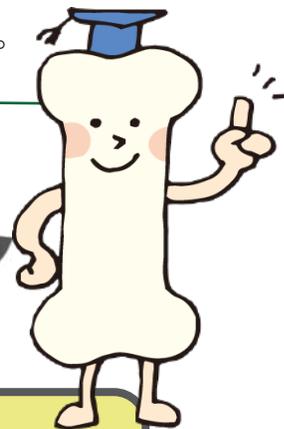


# さくら「ほね」通信



日の入り時間も伸び、寒さのなかにも春の訪れを感じる頃となりました。  
ほね通信をご覧の方も「春に何か始めてみようかな。」「体に良いことをしなくちゃな。」  
とお考えの方もいらっしゃるかと思います  
そんな方に今回は「骨に良い事」をおさらいとして、まとめてみました。  
その中でも季節を問わずできるおすすめ習慣も提案していきたいと思ひます。

## 骨を強くするには



### 栄養素の摂取

- ・カルシウム
- ・ビタミンD
- ・ビタミンK
- ・タンパク質

### 良質な睡眠

十分な睡眠がとれていると  
骨の成長と修復に影響する  
成長ホルモンが分泌されます

### 運動

骨に適度な刺激を与えると骨密度が  
高まります。  
そして骨の強さを保つには  
筋力も必要です

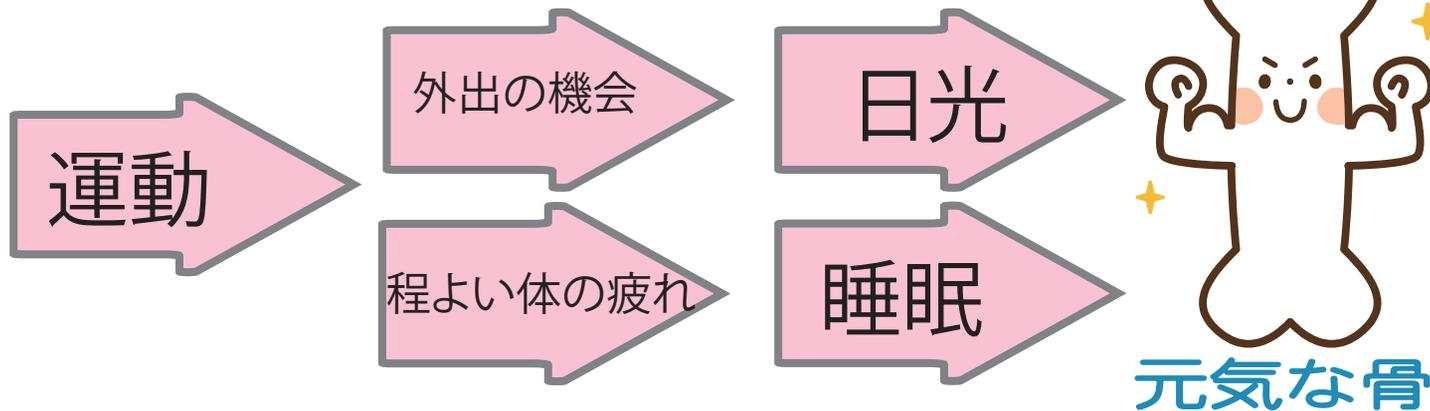
### 日光に当たる

ビタミンDは  
日光に当たることによって、  
生成が促進されます。

この項目の内ある一つを行うと三つ分の効果が期待できるものがあります。

それは「運動」です。

運動を行えば 骨への刺激となり 日光にも当たる機会になり  
適度な身体的疲れは良質な睡眠をとりやすくなります。



でも、「運動するのに一人では億劫だ」「一人で運動して怪我が不安だ」  
「正しい運動ができているの?」「持病があるけど大丈夫?」「冬は寒いし、夏は暑いから嫌だ」など  
運動を始められない、続けられない理由は様々です。  
そんな、不安解消の助けになるサービスをご案内します。



# 運動を続ける為に 誰かと一緒にいう方法



一人でやっている就先ほどに書いたような不安が出てきたり、  
つついサボってしまい場合によっては三日坊主という事になりかねません。  
そんな対策として協力してくれる人や仲間を作ってみるのはどうでしょうか？  
身体についての専門知識があるスタッフや、怪我が無いように見守ってくれるスタッフがいて、  
体調や年齢が近い仲間と一緒になら安心感もあって頑張れそうな気もするのでは？

そんな運動ができるサービス施設として

## ・スポーツクラブ

主に筋力トレーニングやダイエットが目的のサービス

## ・リハビリ特化型デイサービス **要介護認定が必要**

デイサービスは日常生活の介助・介護が主なサービスです。

中でも運動やリハビリに特化しているデイサービスの事を呼びます。

機能訓練指導員が中心となり身体機能の維持や回復のための

機能訓練に絞ってサービスを提供する。機能訓練指導員（看護職や理学療法士など）が  
中心となりプログラムを作成。



## ・通所リハビリテーション（デイケア） **要支援か要介護認定が必要**

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などの専門職種が

医師の指示に基づいて、それぞれの利用者様合ったリハビリや訓練を提供します。

デイケアこきんは送迎バスのご利用も可能です。

骨の丈夫さが気になる方には筋肉トレーニング中心の運動ではなく

体力維持やリハビリの観点からも介護保険を利用した

・リハビリ特化型デイサービス・通所リハビリテーションが良いかと思えます。

この二つの施設は介護保険を利用し、通うことになるので

怪我や病後のリハビリ、また次の怪我を予防する為に通うという考えも大切です。

東小金井さくらクリニック2階には「**デイケアこきん**」があります。



デイケアこきんでは  
運動や日常動作の相談  
座ったまま出来るマシン運動や  
仲間と一緒にいう集団体操など  
行っています。

是非ご相談ご見学にいらしてください。

東小金井さくらクリニック

〒184-0011

東京都小金井市東町4丁目37-26

042-382-3888

通所型リハビリテーション

「**デイケアこきん**」

当クリニック2階

042-382-3880

介護福祉士 渡邊格