

ライフアスだより



元気に身体を動かそう



2025年5月号

5月5日は「こどもの日」ですが、5月6日は「アクティブシニアの日」です。アクティブにイキイキと生活するシニア世代を増やすことを目的として、理美容機器・化粧品・医療機器などを手掛けるタカラベルモント株式会社が制定しました。この度、ライフアスではリハビリのセラピスト発案の「ライフアス体操」を作成しました。いつまでも元気にイキイキと生活できるように「ライフアス体操」で毎日身体を動かしましょう！！



ライフアス体操をやってみよう



ライフアス体操

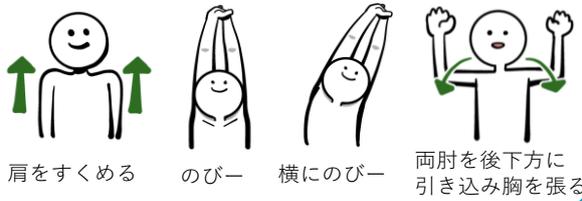
【運動の目安】

- ・回数：
- ・目標心拍：

くびの体操



肩・肩甲骨の体操



足のストレッチ



足と腰の体操



体幹の体操



足趾の体操

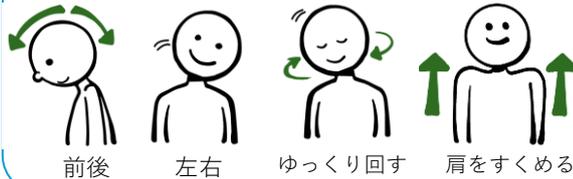


ライフアス体操

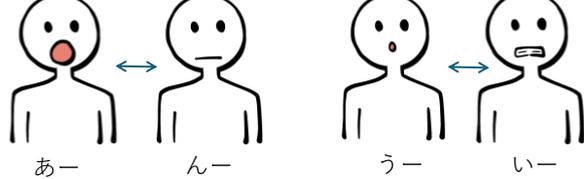
【運動の中止基準】

- ・血圧：拡張期120mmHg以上、収縮期200mmHg以上
運動中に拡張期20mmHg以上または収縮期40mmHg以上上昇
- ・脈拍：安静時120回/分以上、著しい不整脈
運動中140回/分を超えた場合

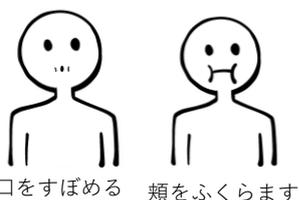
首と肩の体操



くちの体操



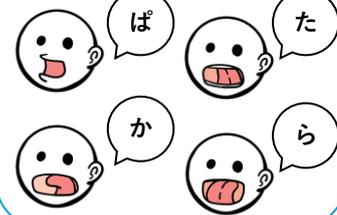
ほほの体操



舌の体操



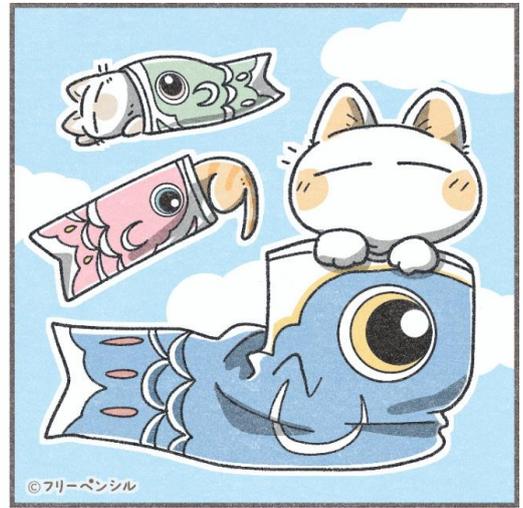
発声練習



脳トレ まちがいさがし 上級編

右のイラストの中にまちがいがあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります

出典：フリーペンシル



脳トレ 間違いを訂正しよう 果物



間違いを訂正して果物の名前にしましょう

- やかん ⇒
- いきご ⇒
- ばたな ⇒
- ぬろん ⇒
- ぷどう ⇒
- ちも ⇒
- れまん ⇒
- さうい ⇒

ライフアスレシピ

そら豆のガーリック炒め

【材料（2人分）】

- そら豆 10さや
- 刻みニンニク 大さじ1
- オリーブオイル大さじ1 塩コショウ適量



【作り方】

- ①そら豆をさやから取り出ししておく
皮をむき、中身だけ取り出す
- ②熱していないフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れてから、火をつけ炒める
- ③そら豆を加えて、3分ほど炒める
- ④塩コショウで味をととのえて出来上がり

今月の折り紙

5月5日はこどもの日

今月はこいのぼりとかぶとを作りました
こいのぼりはとても簡単ですよ



今月のよみもの 「白衣の約束」

作：チャッピー

プロローグ

「ナースになりたい」

その夢だけは、幼い頃からずっと変わらなかった。
けれど現実の医療現場は、理想とは違っていて。
毎日必死だった。泣きたいことも逃げたくなることもあった。

それでも、..

あの夜の出来事が、私を少しだけ変えてくれた。
たった一人の患者さんとの出会いが、「この道を選ん
でよかった」と初めて思わせてくれたのだ。

まちがいさがし
の答え

次回もお楽しみに！！

