

介護ステーション ぶらんち ニュースレター

Vol. 52

令和3年4月号

池江選手：見事な復活！

池江選手が表舞台に戻ってきました。
2019年2月、白血病・・・という衝撃のニュースが飛び込んできました。
実は、そのニュースが流れた時、私は偶然にも
麻布十番の街中でインタビューを受けました。
その偶然もあり、池江選手のことは気になっておりました。
そして、今回の復活。
そして、あの「努力は必ず報われる！」の言葉。
今、「努力は必ず報われる！」という言葉は多くの方々に
勇気と元気を与えてくれる言葉ではないでしょうか。
私はその言葉に・・・「継続」を添えたいと思います。
「継続した努力は必ず報われる」
継続は「天職」という神様からのギフトを頂ける道につながる。
何を努力し、継続していきますか。私は「介護」です。



今月のおすすめ商品！

たんぱく質を摂ろう！

1袋 2000円(込)

アサヒグループ食品
ディアナチュラ アクティブ ソイプロテイン
ココア味またはソイミルク味



ソイプロテイン大豆由来のプラントベース（植物を主成分とした）たんぱく質。ソイプロテインからレシチンや沢山のアミノ酸類を摂取できます。専門家の間では、「ソイプロテインは、現在入手可能なプラントベースのタンパク質、サプリメントの中では最適なタンパク質である」という意見が一般的です。

※気になる方は弊社スタッフまでお気軽にご相談ください！

握力低下は全身筋力低下 家にいながら手の体操！

タオル握り

- ①丸めたおしぼりのようにしたタオルをゆっくりギュッと握り、ゆっくりと力を抜きます。
- ②これを左右4回ずつ行います。

グーパー運動

- ①手を肩の高さにあげてまっすぐ伸ばします。（可能な範囲で行ってください）
- ②5秒程かけて手を開き、また5秒程かけて手を握ります。
- ③無理のない回数から徐々に増やしていきます。

