

**季節の健康情報****運動習慣のすすめ**

近年、家事を自動化できる家電製品の普及などにより暮らしが便利になったのに加え、最近は新しい生活様式などが推奨され、日常の活動量や運動量が減ったという人も少なくないのではないのでしょうか。そんな人は要注意です！

食事などから摂取するエネルギーが、日常の活動や運動などで使われる消費エネルギーを上回ると肥満になりやすく、生活習慣病発症のリスクが高まります。生活習慣病は自覚症状が現れないまま静かに進行していくため、気付かないうちに重症化し、死に至る病につながることもあります。適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。

**■運動をすると嬉しい効果があるといわれています！****① 生活習慣病の予防・改善**

- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善
- 免疫力アップ
- 健康的な体型の維持

**② 老化予防**

- 加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防

- 認知症になるリスクの低減やその予防

**③ 日常的な症状や疲労の改善**

- 筋肉量、筋力の維持・向上
- 腰や膝の痛みの軽減
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 血行促進による肩こりや冷え性の改善

**④ メンタルヘルスケア**

- 気分転換
- ストレス解消

**■運動を習慣付けるコツは？**

普段あまり運動をする習慣がない人は、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。

それに慣れてきたら、「プラス10分」長く歩くように意識し、それを毎日続けていきましょう。忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるといいでしょう。



協会けんぽ「季節の健康情報11月号」より

**生き活きだより11月号**

グループホーム第二こすもす

E-mail : ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL : http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

**誕生会 10/10、10/14**

綺麗な色紙を頂きました！



ボウリングをしました！



お祝いのケーキです！



昼食は好物を用意しました！



おめでとうございます！



職員からのプレゼント！

10月10日と10月14日に誕生会を行いました。ご利用者様は職員のプレゼントに「うれしかー！」「私のためにありがとうございます」と言われていました。

誕生日おめでとうございます。これからもう元氣にお過ごし下さい。



慎重に植えています！



大切に育てますね！

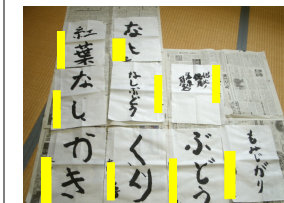
ご利用者の皆様で、「園芸」を行いました。パンジー等の苗をプランターに植えて頂き、「綺麗ですね」と言われていました。入り口に飾っておりますので、ぜひご覧ください。

**園芸**

10/27 (月)



何を書きますか？



皆様の秋色々です！



丁寧に書かれています。



バランスはどうですか？

書道を行いました。ご利用者の皆様に「秋にちなんだ言葉」の課題を出し、書いて頂きました。皆様思い思いの秋を文字にされていました。

**書道**

10/3 (金)

社会福祉法人 大川鶴喉会

特別養護老人ホーム大川荘

老人デイサービスセンター大川荘

ケアプランサービス大川荘

グループホームこすもす苑

グループホーム第二こすもす

大川南地域包括支援センター

大川市大字大野島857番1

TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501

**料理教室「抹茶どら焼き」**

10/22 (水)



皆様交代で混ぜます！



熱いので気を付けて！



綺麗に出来ました！



料理教室にて、「抹茶どら焼き」を作りました。生地を混ぜていただき、ホットプレートに流して焼いていくと「いい色になったね」と言われていました。おやつの時間にお出しし、「おいしかった」「良く出来たね」と言われていました。

**ふれあいカフェ大川荘**

10/5・10/19



ふくろう飾り



ハツ橋

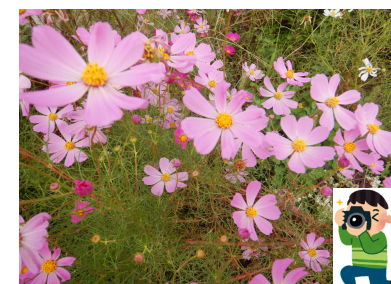


10月は5日と19日に、カフェを開催しました。工作とお菓子作り実施。「ふくろう飾り」、「ハツ橋」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

**面会について**

4/1より面会の制限を解除しました。一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④第二こすもす 1階にて面会実施します。

**今月のフォト**

「苑内でコスモスが満開です」

**11/10～12/10の行事予定**

11月

- 11/10…誕生会
- 11/17…書道
- 11/25…料理教室
- 11/29…スポーツ大会

12月

- 12/5…荘外散歩

勤労感謝の日



11月