

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かでしょうか。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

・筋肉量、筋力の維持・向上

③ 日常的な症状や疲労の改善

・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良いでしょう。

協会けんぽ「季節の健康情報11月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～

ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆さん、こんにちは。今年は暑い夏が長く、秋らしい日がとても短かったような気がします。とはいって、スーパーの店頭には、さつま芋や柿などの季節のものが並んでおり、少しは秋らしさを感じられたと思いました。

担当 永溝

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/

誕生日会 10/10、10/14

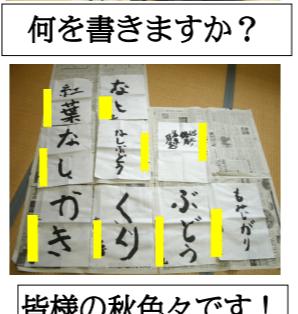


園芸

10/27
(月)

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」と言われています。入り口に飾っておりますので、ぜひご覧ください。

大切に育てますね！



書道

10/3
(金)

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

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



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「いい色になつたね」と言わっていました。おやつの時間にお出しし、「おいしかった」「良く出来たね」と言わっていました。

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。

ふれあいカフェ大川荘

10/5
10/19

