

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
 - ・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いいでしょう。



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。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。紅葉や秋祭り、秋の味覚など、自然や文化の魅力が一気に広がる季節です。気候が良い分、色々な活動がしやすくなりますね。寒くなる前に、外出の機会も増えそうです。 広報担当 山田



生き活きだより11月号

老人デイサービスセンター大川荘

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

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

誕生会 10月21日（火）



「一言頂きました」



「おめでとうございます」



「見学風景」



「色紙の贈呈」



「職員出し物①」



10月の誕生会を実施致しました。10月は3名の方のお祝いを致しました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物を行いました。季節にちなんだ○×クイズや紙コップゲームなどを行いました。おめでとうございます。徐々に寒くなる季節、身体にお気を付けてお過ごしください。



バウンドボウリング



ふくろう飾り



脳トレ



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。

ふれあいカフェ大川荘

10/5・10/19



デイサービスで、園芸を行いました。季節的にも外で作業しやすい気温でした。寒くなる季節、冬場に強いパンジーやビオラなどを植えました。

園芸活動

10/30（木）

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



紙芝居

10/29（水）



2話おこないました。



見学風景です。

10月は紙芝居を行いました。演目は「あめたらう」。「こめだしえびすさま」でした。「あめたらう」感動するお話、「こめだしえびすさま」おもしろおかしく、楽しいおはなしでした。皆様、楽しく聞いて頂き拍手も頂きました。



選ぶのが楽しみです。



何を買おうかな？

アスタラビスター木店へショッピングに行きました。自分では買いたい物に行けない方は、特に日常生活用品や食べ物など、色々選べます。皆様、思い思いの物を選んで、ショッピングを満喫されていました。

ショッピング

10/14～10/17

今月のフォト



「コスモスが満開です」

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 各階にて面会実施しています。

11/10～12/10の行事予定

令和7年11月
17～27日・・・バスハイク
18～19日・・・園芸、工作
25、28日・・・誕生会

令和7年12月
1日～・・・貼り絵や工作

