



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、景色を楽ししながら歩くなど、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るにくい人は、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。

11月に入り、朝夕は大分肌寒くなってきましたね。寒暖差アレルギーを持つ私は日中と朝晩の気温差が激しくなるこの時期が少し苦手です。体調の変化も起こしやすい時期ですので気候に合った過ごし方をしていきたいと思います。 広報担当 前田

生き活きだより11月号

特別養護老人ホーム大川荘 2F

E-mail : ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL : http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

ハロウィン 10月25日（土）



ゲームの様子①

仮面の仮装です

仮装をしました！



楽しかったですね！

物送りゲーム

ゲームの様子②



ハロウィン行事を行いました。ご利用者の皆様はハロウィンの仮装をされ、参加されました。ハロウィンパーティーでは、ハロウィンについての由来をご紹介した後、ハロウィンに因んだゲームを行いました。ゲームでは皆様真剣なご様子で参加されたり、楽しそうに参加され、とても楽しいハロウィンパーティーになりました。



ふくろう飾り



ハツ橋



ボールを使ったゲームを行いました！



ボールを使ったゲームを行いました！



ボールを使ったゲームを行いました！



ボールを使ったゲームを行いました！



ボールを使ったゲームを行いました！

お楽しみ会

10/19
(日)



ボールを使ったゲームを行いました！



ボールを使ったゲームを行いました！



ボールを使ったゲームを行いました！



11/10～12/10の行事予定

11月

- 16日（日）誕生会
- 17日（月）料理教室
- 下旬予定 バスハイク



- 12月
- 下旬予定 バスハイク
- 下旬予定 クリスマス会



「コスモスが満開です」

社会福祉法人 大川鶴唳会

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

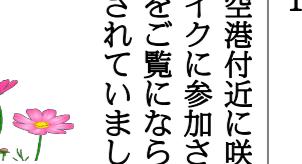


料理教室を行いました。今回は、ご利用者の皆様と一緒にさつま芋のパウンドケーキを作りました。ご利用者の皆様には、材料を混ぜ合わせる作業をお手伝いして頂きました。完成したさつま芋のパウンドケーキは午後のおやつの時も楽しめます。」等の声が聞かれ、大変好評でした。



上手に出来ました！

た。



バスハイク (佐賀空港・コスモス)

10/17
(金)

（牛乳寒天とみかん寒天）
10/23
(木)