

**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

**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

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



ボールを使ったゲームを行いました！



お楽しみ会を行いました。お楽しみ会では2つのゲームを行いました。1つ目は、棒を使ったボール釣りゲームです。粘着テープを巻いた棒でカラーボールを沢山釣ります。2つ目は、ビーチボールを使ったボールを受け止めたり、ボールを弾いて返したりするキャッチボールゲームです。どちらのゲームもとても楽しそうに参加されました。

**お楽しみ会**

10/19 (日)

社会福祉法人 大川鶴唸会

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

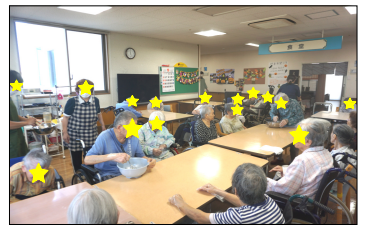
**料理教室**

(牛乳寒天とみかん寒天)

10/23 (木)



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際に召し上がられ、「甘くてお芋の味が美味しい。」等の声が聞かれ、大変好評でした。



上手に出来ました！

**バスハイク**

(佐賀空港・コスモス)

10/17 (金)

バスハイクに行きました。今回は佐賀空港付近に咲くコスモスの花を見に行きました。バスハイクに参加されたご利用者は綺麗に咲くコスモスの花をご覧になり、「綺麗に咲いてるね。」と楽しく観賞されていました。

**面会について**

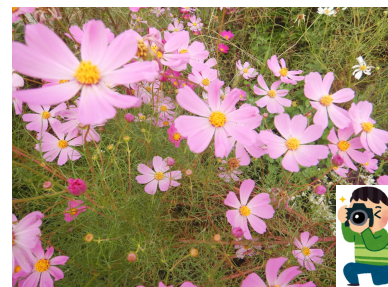
4/1より面会の制限を解除しました。一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

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。

**今月のフォト**

「コスモスが満開です」

**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



～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