

## 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 3F

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

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

## ハロウィン10/31(金)



ゲームの様子①



ご利用者様の仮装③



ご利用者様の仮装①



ゲームの様子②



ご利用者様の仮装④



ご利用者様の仮装②



ご利用者の皆様と職員は仮装をして、ハロウィンパーティーを行いました。ハロウィンについての説明やハロウィンにちなんだゲームを行いました。ご利用者の皆様はとても楽しそうに参加され、とても賑やかな1日となりました。



バウンドボウリン



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



工作で大野島芸術文化祭に出品する貼り絵を作りました。ご利用者の皆様一生懸命に作られていました。

## 壁紙・工作

10月

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



## 誕生会

10/19  
(日)



おめでとうございます



ゲームの様子①

誕生会を行いました。今月は6名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうな表情を見せられていました。誕生者の皆様おめでとうございます。



作業の様子



「おいしかったです」

料理教室を行いました。今月は「スイートポテト」を作りました。ご利用者皆様には材料を混ぜるなどしていただき、おやつに召し上がられ、美味しいと言って頂きました。

## 料理教室

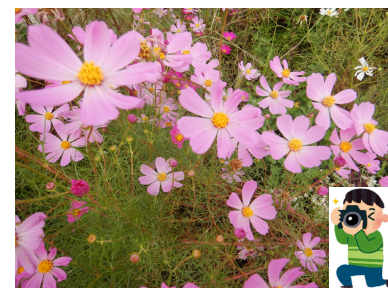
10/22  
(水)

## 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



「苑内で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  
18日(火) 料理教室  
バスハイク 下旬予定
- 12月  
バスハイク 上旬予定



～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月に入り朝晩は冷え込むようになってきました。寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節になってきました。手洗いやうがい、室温調節や衣類調整をしっかりと、体調管理をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。

広報担当 藤丸