



ヒラックス犬山では、運動だけでなく脳トレや身体のケアなど、お一人おひとりに合わせた時間を過ごしていただいています。

「今日も楽しかった！」「難しかったけど面白かった！」など、皆様の声が聞こえる毎日です😊
無理なく楽しく、これからも元気な身体づくりを続けていきましょう！



脳トレに挑戦！

問答異義語クイズ！

以下の漢字を讀んで異義語が同じでも意味や漢字が異なる言葉を答えましょう。

① き	⑤ みち
② かえる	⑥ はし
③ きしゃ	⑦ こうちよう
④ こうえん	⑧ じしん
⑨ かいどう	⑩ せい
⑪ きょうだい	⑫ たいせい
⑬ きげん	⑭ あめ
⑮ こうかい	⑯ こうじよう

未知・工場・超銀・微大・自由・汽車・解凍・真後海・道・成船・気・解答・公園・木・兄弟・返る得る・記者・橋・船・調直・校長・生花・書・期限耐性・航海・好調・地震・向上・休調

各5文字を並び替えて言葉を完成させましょう。

ぎしとばおな	ねういかんぼ
くせのたもん	ぶいんつかさ
いんたけんた	たもきらたぐ

HAPPY WEDDING♥part2

お待たせいたしました！皆様のご希望にお応えし、安倍の新婚旅行 in 沖縄の続報です（笑）日頃の行いが良いため 天候にも恵まれ、パラセーリングにダイビングにと、素晴らしい沖縄の絶景を空から海か両方堪能してきたそうです。

若いって良いですね



夏の疲れを残さない！ 秋口の体調管理

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少しずつ涼しくなり、昼と夜の気温差が大きくなって来る時期です。夏の暑さで疲れがたまった身体に気温の変化が加わることで「なんとなくだるい」「食欲がない」「よく眠れない」といった不調を感じることもあります。そんな時こそ大切なのが、毎日の生活リズムです。食事は一度にたくさん食べようとせず、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を意識しながら、できる範囲でバランスよく摂りましょう。 ※裏面もご参照ください

また、涼しくなってくると水分補給を忘れがちになります。のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂ることが大切です。そして、適度に身体を動かすことも体力維持につながります。

その日の体調に合わせて無理のない運動を続け、元気に秋を迎えましょう！

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1



045-719-0967

季節の健康コラム



🌿 季節の変わり目、寒暖差に気をつけましょう！

9月はまだ暑い日が続く一方で、朝晩は少しずつ涼しくなってきます。
この時期は、一日の中で気温差が大きくなり、体が疲れやすくなることがあります。
「なんとなくだるい」「食欲が出ない」「よく眠れない」などの症状は、夏の疲れが残っているサインかもしれません。

⚠️ 元気に秋を迎えるために！ ⚠️

【朝食をしっかり食べる】【こまめな水分補給を続ける】【冷房で体を冷やしすぎない】
【朝晩は薄手の上着などで調節する】など『夏の疲れは秋に持ち越さず、食事・水分・ひと休み』無理をせず、ゆっくり秋の体に切り替えていきましょう😊

🍚 栄養だより

～夏場の食欲不振～

最近暑い日が続いていますね、あまり食欲がない、さっと食べられる麺類を食べる機会が増えてる等のお話をよく聞くようになりました。
なぜ食欲が落ちてしまうのか、夏場の食事対策を今回はお伝えします！

◆ 食欲低下はなぜ起こる？

最近雨が降ったり、晴れたと思ったらとても暑くなったり自宅にいたことが増えている方は多いのではないのでしょうか？自宅にいと運動量が落ちてしまい、冷房のある部屋に長くいると胃腸が冷えて食事量が減ってしまいます。消化器官の動きが悪くなってしまい食欲が減る→食べられない→慢性的に低栄養状態に陥って筋力低下。また運動量が減るといった悪循環が生まれてしまう為、夏場は食欲低下に陥りやすくなります。

◆ 夏場の食事対策

自宅でも頭を動かしたり、家事や庭仕事をする、夕方少し涼しくなったら外に散歩に出かける等少しでも動く習慣は続けて意識していきましょう。
そうめんなどを食べる際は香味野菜と一緒に摂ったり身体を温める食材を胃腸も冷えずに食欲低下を防ぎます。台所が暑くて立つのが大変な方は夏場の暑い間だけお弁当を宅配食を使うのもいいかもしれません。
栄養士が監修しているので、糖尿病食があったり、タンパク質食があったり個人に合わせて食事を選べます。ケアマネさんも詳しいと思うので相談しながら毎日の食事を気を付けて夏場の食欲不振にならないよう各自気を付けていきましょう！



今月のへえ～



🌕 十五夜は、必ず満月とは限らない！？ 🌕

秋といえば「お月見」ですね。十五夜という名前から「十五夜＝満月」と思っている方も多いのではないのでしょうか？実は十五夜の日と満月の日は、必ずしも同じ日になるとは限りません。十五夜は昔の暦をもとに決められていますが、月が地球のまわりを回る速さなどによって満月になるタイミングが少しずれることがあるためです。

それでも昔から秋の月は特に美しいとされ、お団子やすずきを飾って月を眺める習慣が続いてきました🌿

今年の秋は、夜空を見上げてみませんか？いつも見ている月にも、意外な「へえ～」が隠れているかもしれません😊

