

9月のご利用風景

お天気の悪かった9月も、
皆様積極的に運動に取り組んで頂きました！
90歳以上のご利用者様も **24名** いらっしゃいます



**93歳！
吃驚！！** (びっくり)



転倒にご注意を！

- ☑ 朝晩の冷え込みで、体がこわばっている時
- ☑ 急いでいる時、気持ちがあせっている時
- ☑ 雨の日や、地面がぬれている時
- ☑ 体調がすぐれない時(めまい・ふらつきなど)
- ☑ 慣れた場所でも油断してしまう時

「ちょっと気をつける」ことが、
大きな事故の予防につながります。

wedding photos ♥
～沖縄編最終回～

皆様のご希望にお応えし、安倍の新婚
旅行in沖縄の写真を顔が見えるように大
きくしてみました笑



秋の転倒予防

「涼くなった今こそ、足腰を動かしましょ
う！」

暑さで活動量が減った夏の後には、軽
い体操や散歩から再開。椅子につか
まてののかかと上げ・つま先上げがおす
めです！

無理のない範囲で、毎日の生活に取り入れてみましょう。
椅子や壁につかまりながら行くと安心です。

かかと上げ



ゆっくりかかとを
上げて、ゆっくり下ろす
(10回×2セット)

つま先上げ



つま先を上げて
かかとで支える
(10回×2セット)

もも上げ



ひざをゆっくり
持ち上げる
(左右10回ずつ)

🍁 季節の健康コラム 🍁

秋の寒暖差にご用心！体調を整えるポイント

10月は、日中は過ごしやすくても朝晩は肌寒く感じる日が増えてくる季節です。こうした一日の**気温差**は、体調に影響を与えることがあります。

秋を元気に過ごす3つのポイント：

👗 衣服でこまめに温度調節

「少し肌寒いかな」と感じたら、カーディガンなどを一枚羽織りましょう。

🌙 毎日の生活リズムを整える

十分な睡眠と規則正しい食事を心がけ、無理のない範囲で体を動かしましょう。

💧 水分補給も忘れずに

涼しくなると喉の渇きを感じにくくなります。秋もこまめな水分補給を心がけましょう。



🍁 栄養だより

秋の味覚を楽しみながら、元気な体づくり！

秋は、さつまいも、きのこ、栗、柿、秋鮭など、おいしい食材が豊富な季節です。旬の食材には、その時期に必要な栄養素が含まれているものも多く、毎日の食事に取り入れることで、食事の楽しみも広がります。

🍠 さつまいも

食物繊維が含まれており、お腹の調子を整えるのに役立ちます。

🍄 きのこ

食物繊維やビタミン類などを含み、和食にも洋食にも取り入れやすい食材です。

🐟 秋鮭

たんぱく質を含む魚で、焼き物やホイル焼きなど、さまざまな料理で楽しめます。

🍊 柿

ビタミンCなどを含む秋の代表的な果物です。

ただし、果物やいも類なども食べ過ぎには注意が必要です。

いろいろな食材をバランスよく組み合わせて、秋の味覚を楽しみましょう。

「旬のものを、おいしく、バランスよく」

食事から秋を楽しんで、元気に過ごしましょう！



今月のへえ～



秋に豊かな香りを届けてくれるキンモクセイ。実は、日本で見かけるキンモクセイのほぼ100%が「雄株(おすかぶ)」だということをご存知でしょうか。植物には雄株と雌株がありますが、江戸時代に中国から日本へ渡ってきた際、花数が多く香りが強い雄株だけが選ばれて持ち込まれました。その後、日本国内では挿し木によって増やされ全国へ広がったため、実をつける雌株は非常にありません。

外の空気を感じながら歩くことは、足腰の筋力維持だけでなく、季節の香りで脳を刺激する素晴らしいリハビリになります。ぜひお散歩に出かけて、秋の香りと一緒にキンモクセイの木を探してみてくださいね！

