2026年11月

INOYAMA TIMES

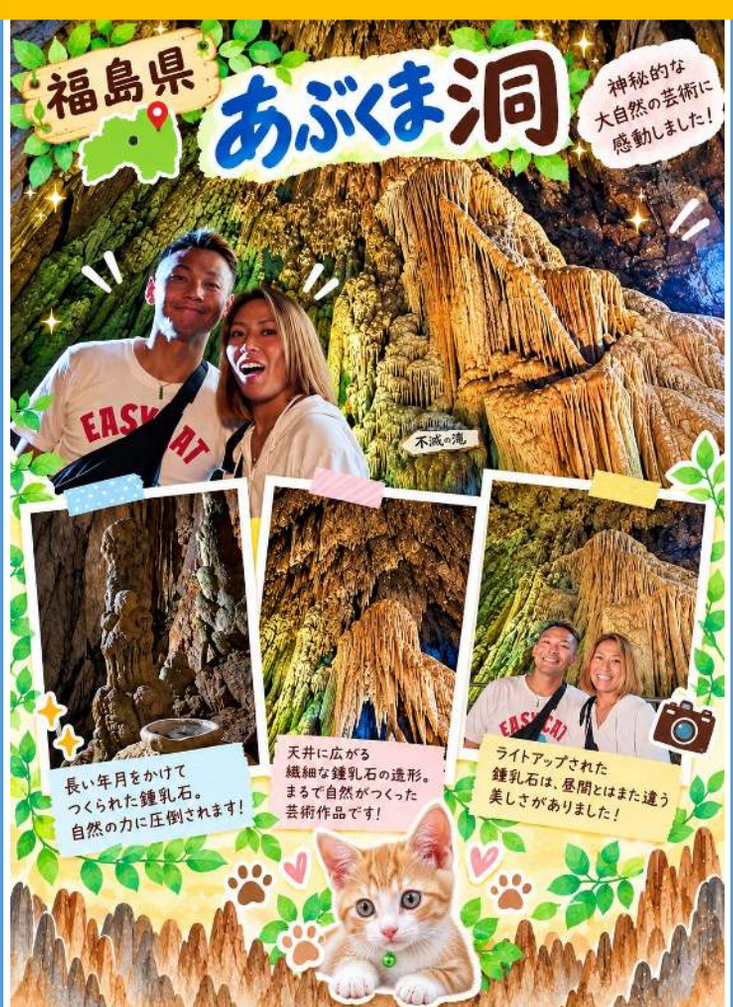
No.61







“Inuyama Staff Album”



元気な足で冬を迎えましょう！

寒くなってくるとついつい外出する機会が減り、身体を動かす時間も少なくなりがちです。しかし、足の筋力は毎日のちょっとした運動で維持することができます。
椅子に座りながらできる運動もおすすめです。



回数にこだわらず、体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
少しずつでも**「続けること」**が元気な足づくりにつながります！

ヒラックス犬山
横浜市栄区犬山町59-1
045-719-0967

🍁季節の健康コラム🍂



今年の11月は暖冬傾向？「一時的な急な寒さ」にご用心！

今年は11月も平年より気温が高い見込みですが、油断は禁物です。
急に寒気が流れ込んで一時的に寒くなるなど、日ごとの「寒暖差」が大きくなる予想が出ています。
急な冷え込みに負けないための3つの工夫：

👚**脱ぎ着しやすい服で温度調節**：暖かい日でも油断せず、羽織るものを1枚用意して急な冷え込みに備えましょう。

🛁**脱衣所と浴室を事前に温める**：急な寒さでお風呂場との寒暖差が大きいと、血圧が変動しやすくなります。

🤸‍♂️**お風呂前の「一歩手前体操」**：入浴前に軽く足踏みをして血流を良くしておくと、立ちくらみ予防になります。

🍽栄養だより



～いつまでも自分の足で歩く！『筋力アップ』の栄養術～

寒くなると外出が減り、運動不足から足腰の筋力が低下しやすくなります。
デイサービスでのリハビリ効果をさらに高めるための「筋肉を育てる食事」をご紹介します！

◆ ロイシン（牛肉、マグロ、高野豆腐、チーズ）
たんぱく質の中でも、特に「筋肉を作るスイッチ」を入れてくれるアミノ酸です。
運動の後に摂るとさらに効果的！

◆ ビタミンD（鮭、まいたけ、しいたけ）
筋肉だけでなく、丈夫な骨をつくるために欠かせない栄養素です。日光を浴びることで体内でも作られるので、お散歩もセットで行いましょう！

◆ クエン酸（梅干し、レモン、お酢）
運動した後の疲れを和らげ、代謝を良くして筋肉の回復を助けてくれます。

「しっかり運動」＋「バランスの良い食事」で、足腰しっかり元気な毎日を過ごしましょう！！

今月のへぇ～





「あれ、何だっけ？」は脳を使っている証拠!?
皆さんは、人の名前や昔の出来事を思い出そうとして、
なかなか出てこなかった経験はありませんか？
実は、昔の記憶を思い出したり、言葉を探したりすることも、
脳を使う活動のひとつです。
昔好きだった歌や子どもの頃の遊び、懐かしい食べ物などについて話すことも、楽しい脳のトレーニングになります。
すぐに思い出せなくても大丈夫！誰かと話しているうちに、
ふと思い出すこともあります。
懐かしい思い出を語り合いながら、楽しい時間を過ごしましょう！