

☆今月の施設内風景

お菓子を囲んで
お話も弾みますトレーニング時の
身体の使い方指導中お話ししながら
みんな運動
 今月の塗り絵

 伊藤の日常

こんにちは、伊藤です😊

この前、日本の滝100選に入る「払沢の滝」
に行ってきました！

自然がいっぱい、マイナスイオンもいっぱい
で、とっても気持ちよく日頃の疲れも吹っ飛
びました♪ 滝の近くは温度が低くとても気持
ちいので、皆さんも機会がありましたら行って
みてください😊



? サルコペニアとは ?

サルコペニアの(筋力低下)悪循環



加齢に伴い筋肉量が減少して身体機能が低下す
ることをサルコペニアと言います。
高齢者の場合、転倒から日常生活に支障が出て
しまいます。

では、そうならないために気を付けること
は、

- ① 適度な運動をして毎日の活動量を増やす💪
(例: ストレッチ、ウォーキング、空気椅子)
- ② 蛋白質を積極的にとる🍖
(例: 牛肉5切、しらす大さじ2、卵1個、納豆1
パック)
- ③ 骨と筋肉を強くするビタミンDをとる🐮
(例: 鮭1切、乾燥椎茸3枚、しめじ1房、牛乳1
杯)

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438