

## 《お知らせ》

【年末年始休暇のお知らせ】

12月28日(月)午後  
～1月4日(月)

よろしくお願いいたします。



## 《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんたちのアート作品を運動療法室に飾っています。  
今回は秋がテーマの作品です。



『レインボーはうす』で検索してみてください。  
レンタルアートなど様々な取り組みを見られます。

## 《季節の花々》

【アメリカンブルー】



- ・ヒルガオ科  
エボルブルス属
- ・原産地 北・南アメリカ

高温乾燥に強く春から秋まで長い期間花を咲かせるため、育てやすい花です。日当たりの良い場所を選ぶことや、伸びすぎた茎を半分くらいに切り戻すことで綺麗な花が咲きます。

## 《健康の秘訣》+10(プラス・テン)

今回は今よりも10分多く体を動かすことを目標とする「+10」を紹介します。10分多く体を動かすことを1年間継続することで1～2kgの減量が期待される他、生活習慣病や認知症の低下、メンタルケアにも効果的です。運動が苦手な方や、歩く時間がない方でも、日常生活に上手に取り入れて「+10」を心がけてみましょう。

### 18～64歳の方は

1日合計60分  
元気に体を動かす  
歩数の目安：8000歩

### 65歳以上の方は

1日合計40分  
じっとしている時間を減らす  
歩数の目安：4000歩

日常生活でも…



### 洗濯

少し遠くに洗濯物を置いたり、お腹に力を入れながら干すことで腹筋や全身の運動になります



### 椅子

ゆっくり立ち座りすることで足腰の強化に効果的です



### 買い物

腕を曲げ、背筋を伸ばし大股で歩くことで全身の運動になります

