然四府稳信。5日



秋号

No.43

《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。



《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 場所を選んで植え、伸びすぎた 茎を半分くらいに切り戻すこと で花がきれいに咲き続けます。

《一点モ/工展》

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』で検索してみて下さい。 レンタルアートなど様々な取り組みを見られます。



《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、日常生活に上手く取り入れて「+10」

を心がけてみましょう。

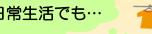
18~64歳の方は

1日合計 60 分 元気に体を動かす 歩数の月安: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…





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

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



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