

こんにちは

地域包括支援センターです

福祉課内(内線159・160)

Vol.4

元気アップ健康づくりレポート

地域包括支援センターでは、市内に住む高齢者の生活を総合的に支えていくため、さまざまな活動を行っています。今回は、65歳以上の方を対象に行った『ソフトエアロビ教室』と『元気はつらつ教室～腰痛・肩こり体操～』の様子と参加者の感想をご紹介します。

1 『ソフトエアロビ教室』



全5回の教室に65～82歳の30人が参加し、ストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてエアロビクスを行いました。

《参加者の声》

- ・体が柔らかくなって、動くのが楽になってとても良かった。
- ・知らない人とも話ができて、とても楽しかった。
- ・歩くのが楽になりました。
- ・自宅でも運動するようになった。

2 『元気はつらつ教室～腰痛・肩こり体操～』

全5回の教室に67～89歳の44人が参加し、タオルやボール、お手玉を使ったストレッチ、音楽に合わせた体操をしました。



地域包括支援センターでは、このほかにも各種健康教室を開催しています。みんなで体を動かせば楽しいだけでなく、新しい出会いもあります。みなさんの参加をお待ちしています！

詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

みんなで楽しく食育!

夏バテの予防

夏は高温多湿な時期が続くので、体にも負担が掛かります。冷房の効いた室内から屋外への移動を繰り返すと自律神経のバランスが乱れ、体がだるくなるなど、いろいろな体調不良を招きます。

夏バテしない生活のポイント

☆水分補給を十分にしましょう。

夏は発汗により水分が失われる分、たくさん取る必要があります。

※甘いジュース類には糖分が多いので、お茶や水で補給しましょう。

☆食事は1日3食バランスよく食べましょう。

夏は食欲が落ちるので、そうめんなどのさっぱりしたメニューが好まれますが、肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質を含む食品も一緒に食べましょう。特に豚肉やウナギには疲労回復効果がある『ビタミンB』が多く含まれています。

☆夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。積極的に食べましょう。

<夏野菜の種類>

トマト・ナス・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・オクラ・しそ・とうもろこし など



☆睡眠時間をしっかり取りましょう。

夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ご飯をしっかり食べましょう。

ゆっくり休んで生活リズムを整えることも大切です。



次回は…食事のバランスについて紹介します。