

ふくろく通信 2018年11月号

ツジ薬局

最近歩くのが遅くなったと感じてる方はいませんか？

『老化は足から始まる』と言われるほど下肢の老化は重要です！
運動をしないと1年間に約1%ずつ筋肉は衰えていくといわれています。

海外の研究によると、歩行速度が速い人ほど健康で長寿だったとの報告もあります。

それではおすすめの運動を紹介します。

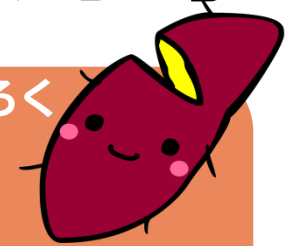
インターバル速歩・・・「早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキングのことです。普通のウォーキングでは足の筋力増強は難しいことが分かっています。

「早歩き」は体力や年齢によって異なってきますが、「ややきつ」と感じる程度が早歩きの速度です。

1日30分 週4日を目標にやってみてください♪

ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

「焼き芋で温まりませんか？」



ぐっと冷えてきましたね、皆さん体調は如何でしょうか？
さて、ふくろくでは初めての試みになります、**焼き芋レクリエーション**を11月29日（木）の14:00~16:00、**ふくろく駐車場にて開催予定です**♪ご家族様も一緒に炭火焼き芋を囲みなが温まりませんか？
秋も深まり皆さんと季節を感じながら楽しめればと思います☆

※雨天は安全の為中止とさせていただきます。

有限会社どんぐり **なぜ七五三には千歳飴？**

七五三と言ったら、**千歳飴**！という位千歳飴は七五三に欠かせないアイテムですね！この飴には子供を喜ばせるだけではなくちゃんと**意味**があるんです。親が子供に「長寿の願い」をかけているので、粘り強く細く長い形状で縁起のいい紅白の飴になっているそうです。更には、千歳飴は直径15mm位、長さ1m以内と大きさも決められています。

ご存知でしたか？

このように想いの込められている千歳飴、是非食べる前に親から子供に伝えてみてはいかがでしょうか

福神 居宅介護支援事業所

☆☆☆☆ **ひみこの歯がいーぜ？**



初めてお聞きになる言葉かもしれませんが、これは**噛むことの8大効果**を標語にしたものだそうです。

- | | |
|----------------|-------------|
| (ひ) 肥満を防ぐ | (み) 味覚の発達 |
| (こ) 言葉の発音がはっきり | (の) 脳の発達 |
| (は) 歯の病気を防ぐ | (が) がんを防ぐ |
| (い) 胃腸の働き促進 | (ぜ) 全身の体力向上 |

良く噛むことは単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにとっても重要です。噛むことによって分泌される成分は、認知症にも効果があると言われていたほどですので、しっかり噛んで全身に良い刺激を与えましょう！



居宅療養管理指導責任者
株式会社ツジ薬局
塚崎 啓充



福祉用具相談専門員
有限会社どんぐり
坪内 義延



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹



住宅型有料老人ホーム
ふくろく
伊藤 智淑