

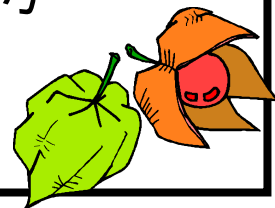
ここ倶楽部 便り... 第157号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成26年9月5日発行



健康寿命延伸プログラム充実

みなさんの健康寿命が延びるよう、ここ倶楽部と現役っこクラブは、“おいしい・うれしい・たのしい”プログラムを、随時実施しています。

おいしい!企画

「食生活」は健康に大きな影響があります。

①みんなで食べる。

孤食は体に悪いようです。仲良しな人と食べることで、食が進み、偏りも改善でき、適正な食生活へ導いてくれます。

②旬のものを食べる。

旬のものは、持っているエネルギーが違います。美味しさも違います。目と舌で、季節や味を楽しみます。

③手作りを食べる。

ここでは、“おままごと”ではなく、日課として、調理を実施。何が入っているのか、誰が作ったのか、わかるからこそ、安心して食べられます。お味噌も、畑で大豆を作るところから、加工するところまで、全て自分たちで行います。

④ちょっと気分を変えて食べる。

手打ちそば、手打ちうどん、健康長寿食、タイカレーなど、それぞれの名人が来て、目の前で作ってくれます。

うれしい!企画

人とつながっていると、うれしいことがいっぱい。

①元気になった!

要介護認定が下がる(軽くなった)方が続出!ご家族にも喜ばれています。

②生きがい・やりがい

趣味で始めた絵画、書、折り紙、ちぎり絵、布バッグ、ステンドグラス、ブリザーブドフラワーなど、展示・販売しています。(入れ替え制)家の押し入れに眠っている“作品”を展示することで、見せる側も見る側も刺激になります。

③働きがい

生活支援をして、相手に喜んでもらうと、働きがいを感じます。人の役に立てる喜びは、心の健康に直結しています。

たのしい!企画

健康でいられると、人生楽しいですね。

①運動

週に2回のウォーキング、遊びリテーション、エアロビテーション、3B体操、腰痛・膝痛予防、浜松いきいき体操などを定期的に行っています。

②イベント

ハーモニカ、キーボード、バンド、マンドリンなどの演奏会をはじめ歌や踊りの催しを実施しています。



ご存知ですか? 「指輪っかテスト」 サルコペニア

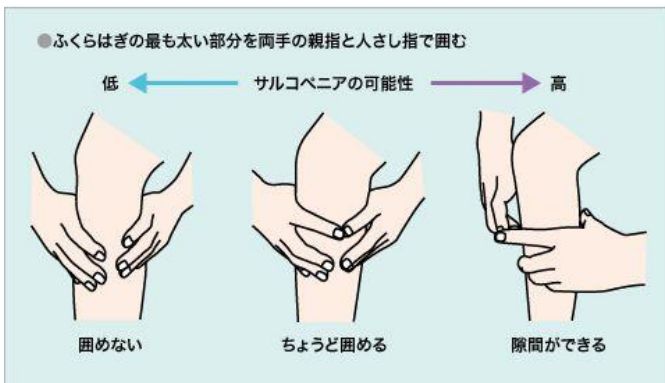
サルコペニアは、筋肉の量が減り、筋力が衰えていく老化現象で、主に動かないことが原因と考えられています。筋肉量や身体能力、食事量、口の中の機能、生活の質、うつ傾向、転倒歴との関係も認められているといえます。東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢准教授(執行委員)らは、それをいち早く発見するための自己評価法として「指輪っかテスト」を紹介。そして、予防には、早期に発見し、運動だけでなく食事や社会性などさまざまな面から改善することが大切だと示唆しています。

(<http://kenko100.jp/articles/140626003021/>より抜粋)

輪っかに隙間ができると要注意

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲む。「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高まる。

指輪っかテスト







(飯島准教授提供資料より)

引用

<http://kenko100.jp/articles/140626003021/>

9月の予定

- 1日(月) 酒井様誕生日 
- 2日(火) 紅谷様誕生日 
- フットケア 
- 3日(水) 喫茶・フレンズ 
- 9日(火) ピーナッツ
- 10日(水) 青空市・介護相談員
- 12日(金) 腰痛・膝痛予防相談
- 16日(火) フットケア
- 17日(水) 終活講座④
- 18日(木) 静香様誕生日
- 19日(金) 3B体操
- 24日(水) 良子様誕生日
- わ・和・輪カフェ

* 17・18・22日は、芳川北小体験学習のため、各日約35名ずつ来所します。

◆◇お断り◇◆

10月のお泊りサービスは都合によりお休みさせていただきます。

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>
毎日更新中!

★編集者のキャサリンです。

さあ～て、行楽シーズンがやってきますよ! 今年の旅行は、どこにしましょう(ー)v



ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-426-0691