

☆今月の施設内風景



お菓子を囲んで
お話も弾みます



トレーニング時の
身体の使い方指導中



お話ししながら
みんな運動



今月の塗り絵



伊藤の日常

こんにちは、伊藤です😊
この前、日本の滝100選に入る「払沢の滝」
に行ってきました！
自然がいっぱい、マイナスイオンもいっぱい
で、とっても気持ちよく日頃の疲れも吹っ飛
びました♪ 滝の近くは温度が低くとても気持
ちいので、皆さんも機会がありましたら行って
みてください😊



? サルコペニアとは？

サルコペニアの(筋力低下)悪循環



加齢に伴い筋肉量が減少して身体機能が低下することをサルコペニアと言います。高齢者の場合、転倒から日常生活に支障が出てしまいます。

では、そうならないために気を付けることは、

- ① 適度な運動をして毎日の活動量を増やす💪
(例: ストレッチ、ウォーキング、空気椅子)
- ② 蛋白質を積極的にとる🍖
(例: 牛肉5切、しらす大さじ2、卵1個、納豆1パック)
- ③ 骨と筋肉を強くするビタミンDをとる🐮
(例: 鮭1切、乾燥椎茸3枚、しめじ1房、牛乳1杯)

ヒラックス大町
鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438