

☆今月の施設内風景



頭を柔らかくする
脳トレクイズ🧠
ひらめきが大切です！



新しいウォーキングマシン
を導入しました👤
記録を取ることで成長を
確認することができます！



ウォーキングマシン お名前

日付	時間	速さ	メモ
例) 11月 25日	10分	2.5km/1h	10分歩いたがまだ早いのできそうなので次回は3.0kmにする。
月 日	分	km/1h	
月 日	分	km/1h	
月 日	分	km/1h	
月 日	分	km/1h	
月 日	分	km/1h	
月 日	分	km/1h	
月 日	分	km/1h	
月 日	分	km/1h	

🐼西川の日常👤



西川です。

最近の週末は散歩をすることが多いです👤

1回の散歩で平均1万5千歩は歩きます！

先月は近所のソメイヨシノが満開で花見をしながら散歩ができて、気持ち良かったです🌸

🌞日焼け対策🌞

気候が暖くなり大型連休もある5月には、外に出かける機会が増える人も多いでしょう。しかし、天気がいいと日焼けがどうしても気になってしまいます。

実は**5月は紫外線量が増える時期**。そのため、ポイントをおさえて**効果的に紫外線対策**をすることが重要になってきます。🌞

<日焼け止めを塗る>

長時間外で活動する場合は、2~3時間おきにこまめに塗り直すようにしましょう。また、室内にいる場合でも紫外線は窓からも入ってきてしまうため、3~4時間程度で塗り直す目安です。

<紫外線ダメージを軽減する食材を食べる>

紫外線対策に効果的といわれている栄養素は、ビタミンA、C、E、ポリフェノール、αカロテン、リコピンなどです。緑黄色野菜やフルーツ、アーモンド、レバー、卵、ゴマなどに多く含まれているので、これらの食材を取り入れてみましょう。



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438