



◎ 社会福祉法人いなかわ福祉会
秋田県湯沢市川連町字平城下14番地3
TEL:0183-42-2557
FAX:0183-42-2541
ホームページはこちらから → 
www.inakawa-fukushi.or.jp

いなかわ 福祉会だより

**ヘルスカフェ舞夢
でリフレッシュ**




ヘルスカフェ舞夢では、地域の皆様が運動や交流を通して、楽しみながら介護予防に取り組むことができます。週に一度の軽い運動を習慣づけるだけでも、心の病を発症するリスクを減らすことができます。

舞夢では、レッドコードや自分に合ったトレーニングマシンを使用して、無理のない範囲で適度に体を動かすことができます。



舞夢で知り合った人と一緒に運動をしたり、運動の合間におしゃべりをする事で新しい仲間ができます。気軽に集まれる場所で介護予防に取り組んでいくことは、地域の輪を広げ、地域を明るくすることにつながります。

ここで生まれたつながりは、人生の喜びとなり、やがて生きがいとなり、人生を豊かにすることになるのではないのでしょうか。

口から食べる楽しみ



好きなものを味わって食べる時、誰でも感じる幸せや美味しさ。その瞬間は、至高の時間です。

しかし、口から食べられなくなってしまうと味を感じることができず、今まであった楽しみが一つ減ってしまいます。

口の状態が良ければ、食事を楽しめるだけではなく、栄養状態の向上と健康のリスクの低下につながります。いつまでも口から食べる幸せを感じるために、口中や喉のケアをしっかり行うことは大切です。



有酸素運動

有酸素運動は、2型糖尿病、心筋梗塞などの予防や進行の抑制に効果があります。たくさん歩けばいいわけではなく、少しでも座っている時間を短くして血流を良くするような体操をしてみましょう。

ぜひ運動する習慣を身につけ、健康の維持・増進のために心がけてみてください。



編集後記

朝晩と日中の気温差があることに加え、シメシメとした梅雨の時期になりました。体調管理に気を付け、栄養のある食事を心がけてみましょう。

★今回は私が
担当しました！



広報委員
ヘルスカフェ舞夢
鈴木 勤