



## 運動習慣のすすめ

近年、家事を自動化できる家電製品の普及などにより暮らししが便利になったのに加え、最近は新しい生活様式などが推奨され、日常の活動量や運動量が減ったという人も少なくないのではないか。そんな人は要注意です！

食事などから摂取するエネルギーが、日常の活動や運動などで使われる消費エネルギーを上回ると肥満になります。生活習慣病発症のリスクが高まります。

生活習慣病は自覚症状が現れないまま静かに進行していくため、気付かないうちに重症化し、死に至る病につながることもあります。適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。

■運動をすると嬉しい効果があるといわれています！

## ①生活習慣病の予防・改善

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善
- ・免疫力アップ
- ・健康的な体型の維持

## ②老化予防

- ・加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- ・認知症になるリスクの低減やその予防
- ・筋肉量、筋力の維持・向上

## ③日常的な症状や疲労の改善

- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・血行促進による肩こりや冷え性の改善

## ④メンタルヘルスケア

- ・気分転換
- ・ストレス解消

## ■運動を習慣付けるコツは？

普段あまり運動をする習慣がない人は、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。

それに慣れてきたら、「プラス10分」長く歩くよう意識し、それを毎日続けていきましょう。忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるといいでしょう。

協会けんぽ「季節の健康情報11月号」より

## ～ご利用者様、ご家族様へ～

ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力をお願い致します。

こんにちは、広報の池田です。秋ですね！！10月30日～11月3日迄佐賀ではバルーンフェスタが開催されていました。早朝にバルーンは飛びますが、色とりどりのバルーンが空いっぱいに飛ぶのは圧巻ですね。 担当 池田

## 生き活きだより11月号

グループホームこすもす苑

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp  
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/



## ハロウィン 10月31日（金）



「ハッピーハロウィン！！」



「かぼちゃのプリン」

「調理風景（美味しいくなれ）」



「パウンドボウリン」

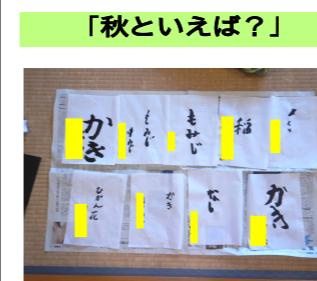
「ふくろう飾り」

「脳トレ」

「ハツ橋」

ふれあいカフェ大川荘  
10/5・10/19

10月は5日と19日に、カフェを開催しました。工作とお菓子作り実施。「ふくろう飾り」、「ハツ橋」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。



「秋といえば？」

## 書道

10/23  
(木)

「秋といえば？」の題でご利用者様に習字で書いて頂きました。ご利用者様は「柿」や「紅葉」「稻」等を書かれ苑内の壁に飾っています。



「ハッピーバースデー」



「美味しそうですね」



「大豊作でした！！」



## 今月のフォト



「コスモスが満開です」

## 令和7年11/10～令和7年12/10の行事予定

11月  
11月1日・・・介護の日  
11月21日・・・誕生会  
11月23日・・・誕生会  
11月27日・・・工作

12月  
12月6日・・・音の日



社会福祉法人 大川鶴鳴会  
特別養護老人ホーム大川荘  
老人デイサービスセンター大川荘  
ケアプランサービス大川荘  
グループホームこすもす苑  
グループホーム第二こすもす  
大川南地域包括支援センター  
大川市大字大野島857番1  
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



誕生会を行いました。他のご利用者様より温かい拍手やお祝いの言葉を頂き、本人様も笑顔で「ありがとうございます」と伝えられました。誕生会では皆様の素敵な顔が見れました。

## 誕生会

10/5  
(日)

さつま芋を使って「スイートポテト」を作りました。材料を計つたり混ぜたりと、ご利用者様に調理していただき、おやつの時間に召し上がられました。

## さつま芋の日

10/13  
(月)

ご利用者様もビックリした様子で、秋の収穫を楽しめたようでした。

## さつま芋収穫

10/17  
(金)