

あおぞら

千秋病院テイクア

2022年 (令和4年) 3月



室内に飾る
桜のつるし飾り
を作りました♪



車いすに取りつける
ひもを編んでくれました

2人で協力!
手先が器用ですね



毎月🔥の田舎へスハシロのち

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------|------|------|------|------|------|
| | | 脳ト麻雀 | | 脳ト麻雀 | | 脳ト麻雀 |
| | | 1 | 🔥 2 | 3 | 4 | 🔥 5 |
| 6 | 🔥 7 | 8 | 9 | 🔥 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 🔥 15 | 16 | 17 | 🔥 18 | 19 |
| 20 | 営業 21 春分の日 | 22 | 🔥 23 | 24 | 25 | 🔥 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 🔥 31 | | |

3月末には花見を予定しています♪開花予報をお楽しみに!



2月3日は
節分でしたね!



節分の行事に合わせて鬼のお顔の和菓子を頂きました!
みなさんおいしく食べていただけましたか?

食べるの
もったいないわー



やってみよう!
1分間のボールはさみ
ストレッチ

頻尿予防におすすめ

大腿の内側が
しっかり
鍛えられます!

股に挟み2~3秒内側に力を入れます。
これを繰り返しましょう。

目安
5~10回×2~3セット



ボールがなかったら厚めのクッションでもいいですよ!!

バランスの取れた食事の合言葉

まごわやさしい

「まごはやさしい」とは、健康的な食生活に役立つ食材のかしらマジを組み合わせた合言葉です。以下7種類の食材を毎日の食事にとりいれて、健康的な食生活を目指しましょう。

ま まめ (豆類)

- ・豆腐
- ・納豆
- ・高野豆腐
- ・油揚げ
- ・大豆
- ・みそ

など

ご ごま (ナッツ類含む)

- ・黒ごま
- ・白ごま
- ・栗
- ・ぎんなん
- ・アーモンド
- ・ピーナッツ

など

わ わかめ (海藻類)

- ・ヒジキ
- ・昆布
- ・モズク
- ・アオサ
- ・海苔
- ・寒天

など



や 野菜 (イモ類)

- ・ニンジン
- ・大根
- ・トマト
- ・ホウレンソウ
- ・小松菜
- ・白菜

など

さ さかな (魚)

- ・サンマ
- ・イワシ
- ・シジミ
- ・エビ
- ・タコ
- ・煮干し

など

し しいたけ (キノコ類)

- ・シメジ
- ・エノキ
- ・ナメコ
- ・マイタケ
- ・エリンギ

など

い いも (イモ類)

- ・サツマイモ
- ・ジャガイモ
- ・山芋
- ・里芋
- ・コンニャク

など

おすすめ!
かんたん!

「まごわやさしい」が全部入った
具だくさんみそ汁

ま：豆腐・みそ

ご：いりごま

わ：わかめ



や：大根など

さ：煮干し(だし)

し：シメジ

い：さつまいも

\\ 暖かい季節の到来! //

活動量を増やしましょう!

意識して
体を動かそう!

3月は少しずつ気温が上がり、体を動かしやすくなります。冬の間活動量が減っていた方も、外に出たり運動する機会をつくり、活動量を増やしましょう。

活動量が減っていませんか?

- 一日中じっとしていることが多い
- 最近、疲れやすい
- 家族や友人と外出していない

今より少しでも多く、
体を動かす時間や外出の
機会をつくりましょう!



体を動かす効果

- 体力や筋力の維持・向上につながる
- 免疫力の向上につながる
- 食欲が湧く
- 快眠につながる
- リフレッシュできる

ここに注意!

- ・ 体を動かす時間は少しずつ増やしましょう (まずは5分、慣れてきたら10分など)
- ・ 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう
- ・ 痛みなどがある場合は、医師に相談しましょう

活動量を増やすポイント!

※無理のない範囲で行いましょう

血行を良くし、足を動かしやすくする

マッサージやストレッチなどで血行を良くし、足を動かしやすくする



じっとしている時間を減らす

テレビを見ているとき、つま先の上げ下げをするなど、じっとしている時間を減らす



歩幅を意識して歩く

歩幅を広くすることで歩くスピードが上がるため、歩幅を意識して歩く



体を動かす趣味を持つ

家の近くの公園を散歩する、家庭菜園を行うなど、体を動かす趣味を見つける

