

モーニングパーク通信

地域包括支援センターモーニングパークでは、市内3カ所でラジオ体操を開催しています。日に日に寒くなり、外出するのが億劫になっていませんか。そんな時は、ラジオ体操に出かけてみましょう。また、「介護サービスを使いたい。」「生活に不安があるけど、どんなサービスがあるの?」、「最近、物忘れが多くって。」など、お困りごとやご相談もお伺いします。ラジオ体操は、どなたでも無料でご参加いただけます、直接会場にお越しください。

●毎週**火**曜日（アサカグリーン駐車場）

●毎週**木**曜日（マルエツ朝霞店駐車場）

7, 8, 9, 12月は 午前8:15~8:30
毎月1日は「一の市」があるためお休みです。

●毎週**金**曜日（溝沼氷川神社境内）

雨天・足元がぬかるんでいる場合や祝日、年末年始はお休みです。

午前 8:30
↓
午前 8:45



毎週火曜日のラジオ体操をご紹介します

会場は、ゴルフ練習場「アサカグリーン」の駐車場で、当包括モーニングパークの事務所の隣です。ここでは、塩味病院リハビリテーション科の理学療法士の皆さんと一緒にラジオ体操をしています。理学療法士の指導で、ストレッチや転倒防止のワンポイントレッスンなどもあります。また、年に2回、簡単な体力測定をし、筋力低下していないか理学療法士が評価をします。毎週理学療法士からの健康コラムがあり、皆さんから好評を頂いています。



新型コロナウイルス感染防止対策のもと開催中

バランスのよい食事をしましょう

免疫力アップのため、バランスのよい食事を心掛けましょう。【主食】・【主菜】・

【副菜】と3つのグループに分けました。理想的には、1回の食事に、各グループの品目がそろっているとバランスが整いやすいです。しかし、毎食となると、なかなか難しいかもしれません。そこで、一日を通して、全体的にバランスがとれているか意識して食事をしましょう。

身体のエネルギーになる

主食

ごはん・パン・麺
など

身体をつくる

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品 など

身体の調子を整える

副菜

野菜・海藻・きのこ
など

例えば、

【朝食】 ごはん、納豆 → 副菜がありません

【昼食】 わかめうどん → 主菜がないので卵をつけます→ わかめ月見うどん

【夕食】 一日通してみると、朝食で副菜が不足してるので野菜多めを意識して→ ごはん、肉野菜炒め

スーパーやコンビニのお惣菜もうまく活用しましょう。



生活・健康〇×クイズ



「ヒートショック」とは、暖かい場所から寒い場所に移動したりすると、急激な寒暖差によって血圧が大きく変動します。その結果、脳や心臓、血管がダメージを受けることです。「ヒートショック」を起こしやすいのは11月～3月の入浴時で、特に高齢者に多く起きています。

- Q1. 普段過ごす部屋の温度と、トイレ・浴室などの温度差を少なくすると、ヒートショックになりにくい。 ○・×
- Q2. 一番風呂に入ると、ヒートショックになりにくい。 ○・×
- Q3. 入浴する前に水分補給をすると、ヒートショックになりにくい。 ○・×
- Q4. 掛け湯をするときには、いきなり体にかけるのではなく、手足などからかけるのがよい。 ○・×
- Q5. 浴槽から出るときは、急に立ち上がらず、ゆっくりと動くのがよい。 ○・×

(月刊デイ Vol.276 より)

生活・健康〇×クイズ 01.0 02.× 03.0 04.0 05.0

お問い合わせはこちらへ
地域包括支援センター モーニングパーク

〒351-0023 朝霞市溝沼3-2-26

TEL 0120-247-355

FAX 048-465-5845