認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設　西美濃さくら苑　　リハビリ通信

テーマ No.13 生活習慣病1

生活習慣病とは？

「食事習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群」と定義されており、日本人の死因上位を占める、がんや心臓病、脳卒中も生活習慣病に含まれています。

原因

- 偏った食生活
- 喫煙
- 過度な飲酒
- 運動不足
- 不規則な睡眠
- ストレス

…等

予防

- バランスの良い食事
- 禁煙
- 適度な飲酒
- 適度な運動
- 規則正しい睡眠
- リフレッシュ

…等

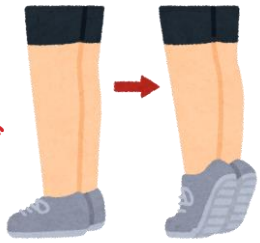
予防に向けた、運動習慣を身につけよう!!

でも、運動って面倒くさい
何からすればいいの??

大丈夫!!
日常生活の中でも
簡単に運動が
できちゃいます!

ポイント1：歯磨きをしながら体操

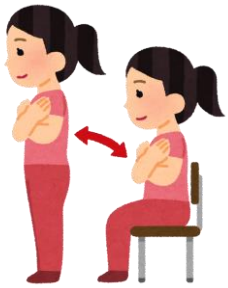
歯磨き
＋
かかと上げ
足踏み



歯磨きをしながらかかと上げ又は
足踏みをすることで、運動効果あり☆

ポイント2：いつもよりゆっくり座る・立つ

ゆっくりと!
胸の前で
手を組んで
おこなうと
効果UP



いつもの動きをゆっくり行うだけで
スクワット効果があります!

次回予定　テーマ　No.14　生活習慣病②(食事)　（変更する場合がございます）

医療法人社団橘会介護老人保健施設
西美濃さくら苑
〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1
TEL：0585-45-9631　FAX：0585-45-0262

喫茶リハビリさくら

リハビリ体験・珈琲タイム（無料）
時間/13:30～15:00
毎月第2・4週/月曜から金曜

さくら苑の行事紹介

1月　餅つき大会

餅つき大会と職員対抗福笑いでみんなの笑顔がみられました！

2月　節分会

節分クイズや鬼退治をしました！

3月　ひな祭り

お雛様とお内裏様がコーヒーでおもてなししました♪

次回のさくら苑行事予定

4月…花見
5月…のど自慢大会
6月…おやつバイキング
を予定しております。