



12月24日の学習会の様子です

テーマ：「健康長寿のための3本柱—栄養・運動・社会参加—」

12月に入り本格的な寒さを感じる季節になりました。

皆さんの中にも天気次第では、家の中でゆっくりテレビでも観て過ごした

いと考える方もいらっしゃると思いますが、

毎日そのような暮らしだと筋力が弱くなったり筋肉量の減少を心配しなくてはなりません。

外出できない場合でも室内で運動をしましょう。例えば座布団の上で片足立ちをする運動は家の中でも無理なくバランス保持運動になりますし、

テレビのコマーシャルの度に立って座るだけでも転倒予防にも筋肉維持増進にもなります。

そして運動後はたんぱく質を摂取する事により筋肉がついていきます。

また、地域サロンなどに参加して人との交流を持ちましょう。

はじめようバランス保持運動

座布団の上で片足立ち

- かかとを10cm程度あげて10秒間保持することから始めましょう。
- テーブルを活用するなどよろけても大丈夫な方法で行いましょう



皆さんとクリスマスケーキを頂きました