



しょうあん通信

7月予定表



2021年7月号

	日	月	火	水	木	金	土
AM					1	2	3
昼食						口腔体操 検温・血圧 鶏のごまタレ煮	お休み
PM						健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	4	5	6	7	8	9	10
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 プリのごま醤油焼	お休み	口腔体操 検温・血圧 太刀魚の青じそ焼	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧 赤魚のごま焼	お休み
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		お休み	
AM	11	12	13	14	15	16	17
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 うどん	お休み	口腔体操 検温・血圧 和風おろしハンバーグ	お休み	口腔体操 検温・血圧 大根と鶏肉の煮物	お休み
PM		いばち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	18	19	20	21	22	23	24
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 ホッケの照焼	お休み	口腔体操 検温・血圧 鯖のみぞれ煮	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧 ハムカツ	お休み
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	25	26	27	28	29	30	31
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 豚肉のおろし煮	お休み	口腔体操 検温・血圧 ハーブチキンソテー	お休み	口腔体操 検温・血圧 プリの磯辺焼	お休み
PM		いばち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	

注) メニューは都合により変更になる場合がございます。

※現在、コロナ対策としてカラオケは中止しております。

<今月のお楽しみイベント>

● **身体機能評価測定 (希望者)**

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開館日: 月・水・金

SNS版

しょうあん通信 **Start**

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



Instagram



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気できわやか

みんなで達成



コロナ

ちょこっと

しょうあん

wellnessコラム

Vol.4

フレイル予防

3

つのPOINT

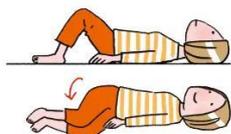
今回は『運動』にスポットを当ててみたいと思います。

運動 「楽過ぎず、きつ過ぎず」 毎日コツコツ 貯筋をためよう！

【おすすめ筋力運動・ストレッチ】

①腰痛予防ストレッチの定番

『腰ひねり』



②ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ

『かかとの上げ下ろし』



③きれいな姿勢の保持のために

『もも上げ』



④太ももの筋力強化、ひざ痛予防に

『椅子スクワット』



体力を保持・向上する運動の目安

何をどれだけやったらいいの？
まずはどれか1つにチャレンジ！

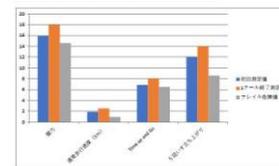
歩行運動	筋力運動	体操・ストレッチ
散歩・ウォーキングなど	スクワット・かかと上げなど	
足腰の強化や 疲れにくい 身体のために	骨や筋肉の 維持のために ※歩くだけでは 不十分	関節痛の 予防・緩和の ために
週に 150分 以上 (1日平均20分程度)	週に 2回 以上	週に 2回 以上

健康運動の3要素

図5 生活体力を保持・向上するための運動の目安
【東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドライン：生活体力を促す新しい目安」より引用】

個人所得データ

所得	割合	割合(標準)	割合(標準)	割合(標準)
100万円未満	15.1	14.8	14.9	15.0
100万円以上	84.9	85.2	85.1	85.0



項目	割合	割合(標準)
歩行	15.1	14.8
筋力	15.1	14.8
体操	15.1	14.8
運動時間(歩行)	15.1	14.8
運動時間(筋力)	15.1	14.8
運動時間(体操)	15.1	14.8
運動時間(歩行+筋力)	15.1	14.8
運動時間(歩行+筋力+体操)	15.1	14.8

項目	割合	割合(標準)
歩行	15.1	14.8
筋力	15.1	14.8
体操	15.1	14.8
運動時間(歩行)	15.1	14.8
運動時間(筋力)	15.1	14.8
運動時間(体操)	15.1	14.8
運動時間(歩行+筋力)	15.1	14.8
運動時間(歩行+筋力+体操)	15.1	14.8



しょうあんでは、日々計測する血圧や体温、脈圧などを記録し、必要な時に必要なデータや推移をカルテ管理できるよう取り組んでいます。

また、希望により『今の身体』を知り、フレイル状態を評価するための基本チェックや、評価基準になる歩行速度・握力・TUG・5回いす立ち上がりなどの計測を行い、各々に合ったフレイル予防運動を専門家よりアドバイス頂ける予防活動を計画しています。