

## ピックアップ

### ★メタボリックシンドローム予防～2月は生活習慣病予防月間～★

～メタボリックシンドロームとは～

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**に加えて「**血圧**」、「**血糖値**」、「**脂質**」の3項目のうち2つ以上が基準以外の状態。



～メタボリックシンドロームを放っておくと?～

- ・動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高まる😞
- ・体重増加による膝痛・腰痛、高血圧による頭痛や糖尿病進行による視力低下・腎機能低下等に繋がる😞

## 重要

～メタボリックシンドロームを予防するには～

※メタボを予防・改善するには、**良い生活習慣の獲得が重要**😞

#### ①適度な運動を習慣にしよう😞

- ・有酸素運動と筋カトレーニングで内臓脂肪を燃やそう♪
- ・階段を使う、車に乗らない日を作るなど、日常に少し運動機会を増やそう♪



#### ②食事習慣を改善しよう😞

- ・3食バランス良く、自分に合った食事量、内容で食べよう♪



#### ③たばこ、お酒は適量にしよう😞

- ・内臓脂肪の蓄積を促進するため、一日の本数、摂取量を決めよう♪

#### ④ストレスフリーな生活を送ろう😞

- ・趣味の時間や友人と会うなど、リラックス出来る時間を作ろう♪



### ～食事のコツ～

#### ①肉類中心の食生活を改める💡

- ・魚や大豆製品を増やし、不足しがちな野菜、海藻、キノコ類を摂取♪



#### ②夕食時間と朝昼夕の摂取分量を調整💡

- ・就寝の2～3時間前には食べ終われるように心がける♪

- ・朝昼にしっかりと食べて、夕食は少なめを意識してバランスを取る♪



#### ③良質な油を意識して摂取する💡

- ・動物性油からオリーブオイルや魚の油に♪

※無理なく出来ることから始めよう😞

### ～内臓脂肪を燃やす運動のコツ～

#### 【🔥有酸素運動で脂肪を燃やそう🔥】

- ・有酸素運動は散歩や自転車、水泳、階段昇降、ラジオ体操、ゆっくりのジョギング等💡
- ・日常生活動作(入浴、料理、部屋の移動、趣味活動等)でもカロリーは消費される💡
- ・30分の散歩、もしくはラジオ体操(第一体操)を週2～3回行くと理想的なカロリー消費量に💡



(散歩は30分連続でも10分×3回でもOK👍)

#### 【🔥簡単筋トレ💪で代謝力を上げよう🔥】

- ・筋トレ→有酸素運動の順番が脂肪燃焼は早い💡
- ・500mlペットボトル等軽負荷で、肩、肘を動かす💡
- ・肘の曲げ伸ばし、肩の曲げ伸ばしなどを行う💪
- ・お尻、お腹、背中、太ももなど大きな筋肉を動かす💡
- (スクワット、腹筋運動、足踏み運動など)💪



(1日に10分程度少し汗をかく程度でOK👍)

## 今月の一押し

### ★～七草粥で今年も元気で笑顔に～★



美味しいわねえ😞  
本当何年ぶりかしら😞

1月7日は七草粥を  
手作りしました😞  
みんな無病息災～♪



美味しい😞  
あんたが  
作ってや?  
昔はようけ  
作ってたで♪



## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

★～新年の初詣に出かけましたよ～★



今年もよろしくお祈りします😊



み～んなが  
幸せにねえ😊

みなさまに  
感謝、感謝の  
一年に😊

### にじの音スタッフより

新年からご利用者さまと初詣に出かけました😊  
自分のことより周りの人の幸せや元気を願われて  
私も新年から温かい気持ちになりました😊

暖かいねえ😊  
もっと元気にならんとね♪



## 活動紹介♪



今年初の大山♪  
ちょうど晴れてごして  
良かった良かった😊

## デイサービスセンター コムハウス

★～お正月福笑いで初笑い～★



それは目だけん  
もう少し上～😊  
もう少しだけん  
頑張って～💪

そげ言われてもわしは  
見えんだけんなあ💧  
あっちゃんかや？

頑張っているのを  
引きんさいや😊  
大吉出すで～😊

大吉出るかなあ😊



### コムハウススタッフより

福笑いに挑戦😊上手に「おかめ」と「ひよっこ」が  
出来ました♪そして、おみくじは多数の方が大吉を  
引き、どこに飾ろうかと悩む方など盛り上がりました♪

### ～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・障害者福祉サービス事業
- ・ちょいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所

### 編集後記

今年は年始より、自然災害や事故等重なり  
いろいろ考えさせられるスタートとなりました。  
今できること、目の前のことをしっかりと行い  
一つでも多くのご利用者さまの笑顔や元気に  
繋げられるように頑張りたいと思います😊  
今年は新しい挑戦をしていきたいと思っております



有限  
会社

# 新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

