

## プラス10(テン)運動で健康アップ!

プラス10運動とは、厚生労働省がすすめる健康習慣で「今より10分多く体を動かしましょう」という取り組みです。

動かない→筋力低下→さらに動かないという悪循環は、フレイルに陥りやすいです。フレイルとは? = 介護が必要となる手前の状態のこと

### 今日からできるプラス10のご紹介

#### 【自宅で】

- ◆テレビのCM中に足踏み10回
- ◆いつもより10分丁寧に掃除

#### 【外出で】

- ◆買い物でいつもより遠回して向かう
- ◆階段を使用して移動する

#### 【葵の園・柳生で】

- ◆ラジオ体操や集団体操を最後まで参加する
- ◆フロア内の歩行練習をいつもより1周多く行う

たったの10分でも、筋力低下の予防、転倒予防、生活習慣病の予防外出機会が増える、生活リズムが整うなどの効果があります。少しの積み重ねが大きな差になります、さっそく今日から始めてみましょう!!

## BMI (体格指数)を知って健康管理

### 「あなたの体重大丈夫? BMIでチェック!」

BMI (Body Mass Index: 体格指数)は、体重と身長バランスから健康状態をみる指標です。生活習慣病やフレイル予防の目安として使われます。

BMIは、 $\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$ の式で計算します。

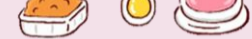
例) 体重60kg、身長160cmの場合 →  $60 \div 1.6 \div 1.6 = \text{約} 23.4$

18.5未満	低体重	筋力低下・転倒リスク(高) 感染症リスク(高)
18.5~24.9	標準	健康的な範囲
25以上	肥満	生活習慣病リスク(高)

【体重が少ない方】1日3食+間食をとる、たんぱく質(肉・魚・卵・豆)を意識して食事を摂る。



【体重が多い方】おやつ・甘い飲み物を見直す、よく噛んで食べる。



「動ける体」を保つために適正体重が大切! 詳しくは、リハビリスタッフや管理栄養士にご相談ください!

## 園芸クラブ

暖かくなり、外での作業が気持ちの良い季節になりました。園芸クラブでは、ジャガイモの種芋植えを行いました。皆さんで協力しながら丁寧に植え付けを行い、作業後は笑顔で集合写真を撮影しました。収穫の時期が今から楽しみです。

プランターにはシソの葉の種を蒔きました



## 八十八夜

立春から88日目の5月2日頃のことを言います。八十八夜は組み合わせると「米」になるため、農事の吉日とされていました。茶摘みは一度摘んでもまた新芽がでてくるため、年に数回この時期から秋までの間に行われます。

その年初めて摘んだお茶は一番茶で長寿をもたらす縁起物、新茶とも言います。

おいしいお茶の入れ方

- ①急須に茶葉を入れる(1人分3gを目安に)
- ②沸騰させた湯を人数分の茶碗に入れ、湯の温度を70~80℃に冷まします
- ③茶碗に入れた湯を急須に移します。
- ④急須にふたをして1分程度待ち、深蒸しします。
- ⑤すべての茶碗のお茶の濃さが均等になるように、すこしずつ注ぎます。最後の一滴まで注ぎきることがポイントです。

日	月	火	水	木	金	土
5月 5	27	28	29 昭和の日	30	1 クラブ活動	2 (講話) 体を動かし 5月病対策
3 本日はお休みします。	4 みどりの日 血流改善ストレッチで血圧安定!	5 こどもの日 クラブ活動	6 振替休日 作業療法士による「握力を鍛えよう体操」	7 クラブ活動	8 デュアルタスクで認知症予防	9 クラブ活動
10 本日はお休みします。	11 (講話) 衣替えの大切さ & 軽体操	12 クラブ活動	13 クラブ活動	14 (講話) 体を動かし 5月病対策	15 クラブ活動	16 (講話) むくみ対策
17 本日はお休みします。	18 理美容 理学療法士による「熱中症予防と体操」	19 理美容 免疫力を高める体操	20 理美容 クラブ活動	21 理美容 クラブ活動	22 理美容 血流改善ストレッチで血圧安定!	23 理美容 クラブ活動
24 本日はお休みします。	25 クラブ活動	26 春の外出(朗読)「岩沼のうそつき太郎」	27 クラブ活動	28 春の外出 管理栄養士による「夏の食中毒予防について」	29 春の外出(講話) 衣替えの大切さ & 軽体操	30 デュアルタスクで認知症予防
31 本日はお休みします。	1	2	3	脳トレ・リズム体操は毎日実施します(11:00~11:20頃)		

印の付いている日は13:10~音楽鑑賞、13:25~13:55は音楽療法があります 印の付いている日は13:10~13:55 音楽鑑賞のみ

## 端午の節句

5月5日はこどもの日・菖蒲の節句・端午の節句と言いは様々です。しかし子供の成長を祝い、家族の繁栄を願う日ということは変わりありません。

柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉でお餅を包むことから子孫繁栄を象徴しています。菖蒲の湯は厄除けの意味と武道を重んじる「尚武」と「菖蒲」が同じ言い方で縁起がいい、鯉は「勝つ男」と語呂合わせ出来ることで広まったという説があります。

簡単・鯉の角煮

刺身用鯉70g おろし生姜3g 醤油9g みりん9g 砂糖5g だし汁80g

①鯉を2cm角に切る

②鍋に調味料を入れ軽く温め①を入れて表面に火が通れば完成



## リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎:十分空きあり ○:若干空きあり △:要相談

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。



← ホームページはこちらからご覧ください →

担当 針生・菊地・花崎

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生  
仙台市太白区柳生字台57-1

葵の園  
・柳生

通所  
リハビリテーション  
通信

第154号

2026年5月発行