



「短期集中予防サービス(通所型)」知っていますか？

ふくっぴー「早寝、早起き、朝ごはん、生活リズムで明るい未来へレッツゴー！」


生活機能を改善するための運動器の機能向上や栄養改善などのプログラム

要支援1・2認定者と**基本チェックリスト**による該当者(事業対象者)

基本チェックリストは申し出により包括支援センターが行います。

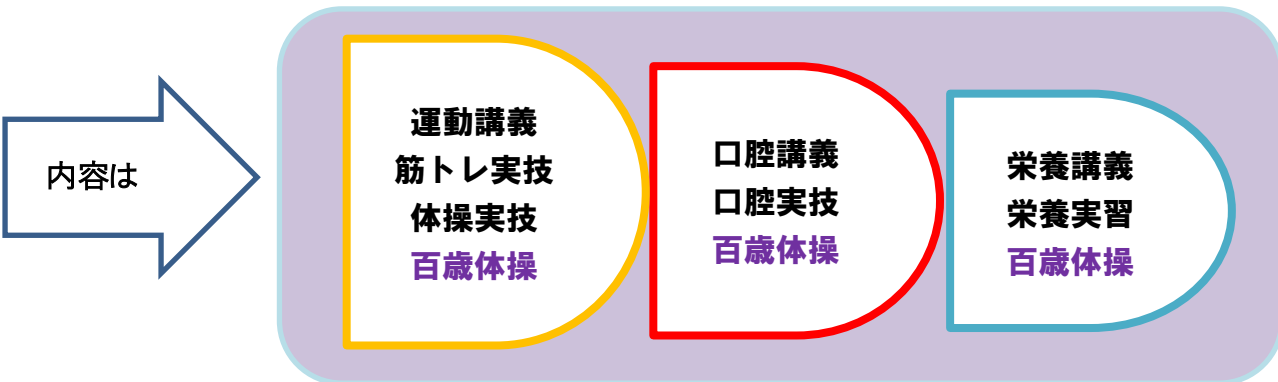
利用者負担なし
送迎あり
3か月に12回実施
＜実施時間＞
2時間位

＜場所(東部地区)＞
・多機能リハビリセンター
ありがとう
・ありがとうビューティ
デイサービス



元気な福の山ファミリー

仕事:「福山市食育推進計画」のPR
好きな料理:福山の郷土料理



いきいき百歳体操とはどんな体操？

- ・平成14年に高知市が開発した重り(0kg~2kg・10段階で調整)を使った筋力運動の体操です。
- ・いすに腰掛けて準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を行います。
- ・週1回以上することで効果がみられます。
- ・1回の運動は40分程度です。

地域の中で週1回以上取り組める話し合いができれば、高齢者支援課が指導をしてくれますよ。

ふくっぴー「健康がハッピー」

鞆龍馬「観光客をおもてなし」




夏野菜をしっかりと食べて 夏を元気に乗り切りましょう



夏野菜の健康に対する効果を調べてみました

【トマト】




栄養素 カロチン、リコピン、ビタミンC
ビタミンE、カリウム

効用 がん予防、細胞の酸化・老化防止、皮膚の粘膜を健康に保つ、
高血圧、動脈硬化予防

リコピンは油に溶けやすく、熱にも強く、栄養の吸収もアップするので油を使った料理がお勧めです。

【かぼちゃ】




栄養素 ビタミンA、ビタミンC、
ビタミンE

効用 高血圧予防、風邪の予防
体力回復、老化予防

《簡単なかぼちゃの切り方》
種やわたを取り、洗ったら水は拭き取らず、かぼちゃを覆うようにふんわりラップをします。600Wのレンジで約2分加熱後、2~3分放置し、ラップを取ります。

【スイカ】




栄養素 カリウム、ベータカロテン、
リコピン、シトルリン

効用 疲労回復、利尿作用、視力維持、
老化予防、高血圧予防

低カロリーで満腹感もあり、ほとんど水分ですので、ダイエットのおやつにも効果的です。

【ゴーヤ】




栄養素 ビタミンC
モルデシン(苦味成分)

効用 風邪予防、疲労回復、食欲増進効果、胃腸の粘膜保護

初夏には緑のカーテンにもなります。油との相性が良く、夏バテ対策に最適です。

夏バテ解消 お勧めメニュー

夏野菜カレー



たくさんの夏野菜を刻んで栄養満点のカレーを作ってみましょう。カレーは1皿で炭水化物・タンパク質・ビタミンなど豊富な栄養素がバランスよく含まれています。スパイスには、食欲増進、脂肪燃焼、血行促進があり、またカレーを食べて汗をかくことで、体温も下がり、代謝も上げてくれます。