

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 😞
- ・高血圧症や糖尿病の発症、
体重増加による膝痛・腰痛などに繋がる 😞

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 😊
・階段を使う、車に乗らない日を作るなど
日常に運動機会を少し増やそう♪
- ②食事習慣を改善しよう 😊
- ③たばこ、お酒は適量にしよう 😊
- ④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魚や大豆製品、野菜、海藻
キノコ類を食べよう♪
 - ②寝る2～3時間前には食べ終われる
ように心がける♪
 - ③朝昼にしっかりと食べて
夕食は少なめにしよう♪
- ※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(筋トレ後に有酸素運動で脂肪を燃やそう)～

【🔥簡単筋トレ👊で代謝力を上げよう🔥】

- ・軽負荷(500mlペットボトル等)で肘や肩の
曲げ伸ばしなどを行おう👊
 - ・お尻、お腹、背中、太ももなど
大きな筋肉を動かそう👊
(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👍)



【🔥有酸素運動で脂肪を燃やそう🔥】

- ・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を行おう💡
 - ・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👍)



ちょびっと体操♪

★～メタボ予防体操でお腹スッキリ～★

椅子に腰掛けて
右肘と左膝
左肘と右膝を
交互に付けましょう 😊
息を止めないように
10回を3セット行おう👊



500mlのペットボトルを
持って、腕を交互に
しっかりと伸ばそう👊
お腹にも力を入れて
肩甲骨で持ち上げる
意識で行おう 😊
10回を3セット行おう👊

活動紹介♪

小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

1月

☆～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😊

暖かいねえ😊
もっと元気にならんとね♪



今年初の大山♪
ちょうど晴れてごして
良かった良かった😊

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😊

デイサービスセンター コムハウス

1月

☆～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？

大吉出るかなあ😊



頑張っているのを
引きんさいや😊
大吉出すで～😊

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☞

紅梅の香りや土筆を見つけると春の近づき
を感じますね😊日によっての寒暖差も大きく
体調には皆様気をつけてくださいね(^_^)
春になったら行きたいことはありますか？
僕は冬の間運動不足で体がなまっているので
今年はスポーツ、筋トレを頑張りたいです😊



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

