

令和5年度 ゆうゆう会



ロコモ予防のための
体力測定はじめました



ロコモ度を理解してもらい、フレイル予防
に役立てていただきます！

- ①身長・体重・体脂肪率・骨格筋力・
内臓脂肪率を測定します。
- ②2ステップテスト
⇒歩行・バランス能力を調べます。
- ③TUGテスト
⇒歩く力を調べます。
- ④立ち上がりテスト
⇒下肢筋力を調べます。



熱中症に注意！！

熱中症患者の半数以上は
65歳以上の方です！

熱中症搬送人数
令和4年総務省消防庁引用



なぜ？

- ・暑さを感じにくくなる
- ・汗をあまりかかなくなる
- ・若い人より水分が不足しがち

対策

- ・質の良い睡眠
- ・喉がかわいていなくても意識して水分補給
- ・3度の食事に一品はたんぱく質を摂る
- ・涼しい時間に暑さに負けないからだづくり

熱中症が回復してもしばらく寝込んでいると、
運動機能が低下してロコモにつながります。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス



オアシス+

さっぱり豚しゃぶ

豚肉(薄切り)をサッと茹でたものに長ネギの
みじん切りとポン酢、ごま油を合わせたタレを
かけて出来上がり！
暑い夏を元気にのりきりましょう！

夏の疲れには、疲労回復効果のある
ビタミンB1をとりましょう。
豚肉・ウナギ・大豆に多く含まれます。
また、長ネギ・ニラ・ショウガと一緒に
食べると吸収率がアップしますよ～☆



…………… ☆生活支援バス(おおかわ愛のりバス)についてのお知らせ☆ ……………

令和5年8月1日(火)より、ルミエール大川店停留場所が“少しだけ”変わります！

○停留所変更前(クリーニング屋付近)



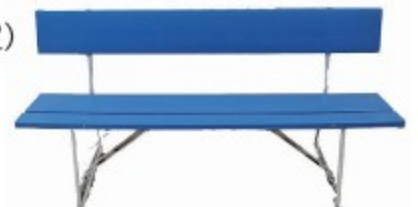
○停留所変更後(カート置き場付近)



ベンチ
設置予定！

停留所変更に伴いプラスチックベンチを設置します。(令和5年8月1日設置予定)
生活支援バスをご利用の皆さま、ぜひご活用ください。

※おおよそ3～4人掛けのベンチです。生活支援バスご利用の皆さま全員が
ご利用出来ない場合もあるかと思いますが、予めご了承ください。



プラスチックベンチをサントリービバレッジソリューション株式会社様より寄贈いただきました。