

ゆうメール

2020年12月号

社会福祉法人
つむぎ福祉会



青年の自立支援センターゆう

〒 577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル
TEL:06-6787-2008 FAX:06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
		1 公園清掃	2 パン販売	3 体カづくり クラフト	4 〇〇を学ぼう 	5 14:30閉所
6	7 コミュニケーションGW	8 公園清掃	9 パン販売 	10 体カづくり クラフト	11 〇〇を学ぼう	12
13	14 ボドゲ倶楽部	15 公園清掃 	16 パン販売 会議のため14:30閉所	17 体カづくり クラフト 	18 〇〇を学ぼう	19 14:30閉所
20	21 コミュニケーションGW 	22 公園清掃	23 パン販売	24 体カづくり クラフト 	25 ぷち忘年会(午後) 	26 14:30閉所
27	28 ぷち大掃除(午前)	29 冬季休暇	30 冬季休暇	31 冬季休暇		

<プログラム実施時間>

10:30~11:00...体カづくり
10:30~11:40...パン販売
11:00~12:00...公園清掃
13:00~14:15...コミュニケーションGW
14:25~15:30...クラフト・〇〇を学ぼう
ボドゲ倶楽部

**新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合があります。
寒い季節になりましたね♪暖かくして過ごしましょう!**



握力と寿命との関係



今回は握力で死亡リスクが判明したことについてお伝えできればと思っています♪

総死亡リスクが高くなるのは…

65歳未満の方 … 男性で 39.5kg 未満
女性で 23.5kg 未満

カナダの研究では握力が 5kg 落ちるごとにすべての原因における死亡率が約16%向上し、心臓に関する病を原因とするものに関しては約17%も上がったという報告が出ているそうです。

握力は全身の筋肉量を反映する指標になる！

全身の大きな筋肉を継続して動かすと体内で筋肉を合成する物質が作られます。この物質がたくさん出ていれば握力もアップします。すなわち、握力を図ることで全身の筋肉を動かしているかどうか知ることができるのです。そして握力は、腕や足などの見える筋肉だけでなく、呼吸筋や心筋、血管 1本1本のような見えない筋肉の量まで反映されています。このことから、生活習慣病をはじめとする様々な病気のリスクを予測することにつながっているそうです。

全身運動を継続すれば握力も up！

腕だけでなく、スクワットなどの少し負荷が強めの運動を継続的に行っていけば、握力をアップさせることができます。軽いウォーキングやスクワットなど痛みを伴わない運動からはじめ、徐々に強めの運動をおこなうことをお勧めします♪

12月クイズ



Q1.12月の旧暦はどれでしょう

- ① 睦月 むつき
- ② 如月 きさらぎ
- ③ 師走 しわす



Q2.12月といえばクリスマス。クリスマスって何の日でしょう。

- ① イエス・キリストの誕生日
- ② イエス・キリストのなくなった日
- ③ イエス・キリストの誕生を祝福する日



Q3.暖房の温度を上げすぎる事によって引き起こされる病気は何でしょう。

- ① ヒートショック
- ② フリースショック
- ③ ホットショック

