



月刊
福来朗
 ふくろう
 平成18年7月
 第86号

発行
 名古屋市名東区
 猪子石原 1-1501
 老人保健施設
 いのこしデイルーム
 052(777)5650 (代)
 052(777)5695 (直)
 毎月 15 日発行

いのこし夏祭り 8月6日(日) 午後3時半から

毎年恒例となりました夏祭りが今年も開催されます。お祭りでは屋台にて冷やしするこ・つくね・お抹茶・ひやむぎなどを召し上がっていただけます。また盆踊りや三味線、小さな子供も楽しめるガラポンや風船つり、魚釣りゲームなどもご用意しています。ご家族の方とお気軽に遊びに来てくださいね。

テーマ 『時代劇』



『生活不活発病』を防ぎましょう



生活不活発病とは不活発な状態や必要以上の安静から起こる心身機能の低下であり、特に高齢者に起こりやすいものです。その症状としては筋萎縮や筋力低下などの体の一部にのみ起こるものだけでなく、身体機能の低下や食欲不振、便秘など全身に影響するもの、またうつ状態や周囲への無関心、自律神経不安などもあります。歩くのが億劫になってきたり転倒への不安からどうしても家に引きこもりがちになります。『足腰が痛い』『疲れやすい』『めまい』などの症状『年だから』『何もやりたくない』などの意欲低下も実は身体活動量の減少に起因する生活不活発病がその原因であったりします。花壇への水やり、手押し車を使っでの買い物、簡単な体操など『できること』は少しでも実際の活動に結び付けていくことが、生活不活発病の予防につながります。