

様 みどりー夢クラブ

第223回
2月号

日	月	火	水	木	金	土
						1 シナプス とくし丸 
2	3	4	5	6	7	8
	シナプス 	マスキングテープ  500円	習字 	絵手紙 	硬筆 	シナプス とくし丸 
9	10	11	12	13	14	15
	歌の会 シナプス 	ソラフラワー  1200円	習字 	絵手紙 訪問美容 	小筆 	シナプス とくし丸 
16	17	18	19	20	21	22
	類人猿工作・シナプス  800円	押し花  1500円	習字 	誕生日会 	硬筆 訪問美容 	シナプス とくし丸 
23	24	25	26	27	28	
	パステル  500円	食のイベント 福岡県 	習字 			 母週土曜日 移動スーパーとくし丸

※赤文字の教室は事前予約が必要で材料代が別途かかります。
ご不明な点についてはスタッフにお問い合わせ下さい。

来月の予定…誕生日会 3月20日(木)
食のイベント3月25日(火)

「座りすぎ」で死亡率アップ!?

みなさんは、1日にどれくらいの時間「座っている」かを意識したことはありますか？

現代ではさまざまな技術の進歩で生活が便利になり、昔に比べて活動量が減ってきています。

すなわち、「活動量が減っている」＝「座っている時間が長くなっている」というわけです。

ここ最近「座りすぎ」で死亡率がアップするというデータが話題になっています。「座りすぎ」に明確な定義はありませんが、1日8時間程度を超えると様々な健康リスクが高まると言われています。

「死亡率」だけでなく「2型糖尿病」「メタボリックシンドローム」「心血管疾患」「抑うつ、認知機能障害」などの発症リスクも高まることが多くの研究から示されています。

日本人は世界で最も座っている時間が長いと分かっていますが、みなさんはいかがでしょうか？

【座りすぎを解決！こまめにブレイク】

座ったままだと全身の筋肉の60～70%を占める下半身の筋肉はほとんど使われません。

「30分～1時間に一度は立ち上がってブレイク」をしましょう。

具体的には・・・

- ・立ち上がってその場でかかとの上げ下げ（10回）
- ・椅子に座ったまま片足ずつ膝を水平に伸ばす（10回）
- ・貧乏ゆすり運動（ジグリング）をする・・・など



ジグリング
膝の角度は90度
つま先はつけたまま
踵を床から3cmあげて
上下に動かす

デイサービスセンターみどりー夢

住所：岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771
FAX (086)262-7780