

### 運動会

6/1 毎年恒例の創立記念運動会を開催しました♪各種目白熱した展開で盛り上がりました!



## デイサービスNEWS

### 6月の功労賞

#### 継続は力なり賞

藤美様  
雨の日も風の日も、  
休まずかもめの里に  
いらっしゃり、リハビ  
リに励まれています。

#### 歌声賞

間心様  
カラオケの時間、素  
敵な歌声を披露して  
くださいます♪

### 7月の功労賞

#### 敢闘賞

三治様  
運動やプリント等、  
皆様と一緒に活動的  
に過ごされています。  
カラオケでは素敵な  
歌声を披露してくだ  
さっています。

#### リハビリを頑張っているで賞

前子様  
運動や体操の時、号令を  
かけながら一生懸命に取り  
組まれており、その姿  
は励みになります。

### かもめ川柳

風鈴に  
託す  
四季の音

吉〇〇〇

父の字で  
父の日とある  
カレンダー

安〇〇一

公園の  
猫追いかけて  
花菖蒲

山〇〇〇子

垣に土手  
花のドライブ  
生きる幸

吉〇美〇〇

### 受賞者記念写真



### 行事のご案内

訪問美容・・・7/24・8/28(水)を予定しています。カット・カラー・パーマ予約承ります。

夏祭り・・・8/27(火)に予定しております。

理学療法士の筋です。

暑くなってきましたね。最近は冷たい食べ物が増え、冷房設備が充実したことで、夏バテになって太る人が増えたそうです。

体重が増えすぎると、膝などの痛み、糖尿病などの病気になりやすく、またそれらの症状が悪化します。

というわけで、減量のやり方について、考えていきたいと思います。

#### ○食べ物の種類で痩せる

食べ物の好みは人それぞれあると思います。例えば、お肉なら何が好きですか？ 牛？ 豚？ 鶏？ 羊？ 魚？ あるいはそもそも好きじゃない？

自分の体に合うものを好むようになりやすいです。つまり、美味しいと感じる食材ほど、消化・吸収の効率が良い＝太りやすいということです。したがって、食べ物の種類で痩せたいなら、不味そうな物だけを選んで食べていけば良いという事です。……無理ですね。

#### ○食事でカロリー制限

1日当たりの摂取カロリーの目安は、1日1200～1800Kcalとされています。ちょっと幅がありますね。これは体格や性別などによって身体に必要なエネルギーの量が変わる為です。

食事の量が不足すると、少量の食事からもできるだけ吸収しようと反応し、さらに不足したエネルギーを補う為に筋肉を分解します。筋肉が減ると、太りやすい身体になると言われています。

#### ○運動でカロリー消費

運動の消費カロリー、食事の摂取カロリーを記します。

運動	時間(分)	消費カロリー (80kgの人)
ジョギング	20分	196 kcal
テニス	30分	294 kcal
野球	30分	210 kcal
サッカー	45分	441 kcal
水泳/平泳ぎ	10分	140 kcal
水泳/クロール	10分	112 kcal
柔道	30分	420 kcal
太極拳	30分	168 kcal



食事	量	カロリー
ごはん	150g	240 kcal
牛乳	120ml	80 kcal
オムライス	1人前	680 kcal
天井	1人前	760 kcal
かつ丼	1人前	840 kcal
マックフライ	1人前	454 kcal
吉野家の牛丼	1人前	669 kcal
ロールキャベツ	1個	150 kcal
ハーゲンダッツ	1個	167 kcal
バーミヤン	1人前	802 kcal
肉まん	1個	200 kcal
C o C o 老番	1人前	871 kcal

運動そのもののカロリーは少ないと感じたと思います。運動のカロリーだけで痩せるのは困難ですね。

#### ○太りにくい身体

私達が何もなくても、心臓などは当然機能しているの、それらを動かすエネルギーがあります。筋肉をつける事で、身体が必要とするエネルギーが増え、太りにくい身体になると言われています。

#### ○トレーニングの注意

もっとも筋肉がつくとされているのは、10回が限界の運動と言われています。例えば、30kgを持ち上げる力がある人は、24kgくらいのダンベルを10回持ち上げる運動を行う事で筋肉がつきやすいです。

しかし、こうしてつけられた筋肉はスポーツ向きでなまりやすいので、太りにくい身体にはなれません。

体力がつけられるような運動を行ないましょう。目安は、「会話しながらできる運動を20分」です。話ができるくらいの運動を長時間続けることが、もっとも体力がつき、なまりにくい筋肉がつくとされています。

また、大きい筋肉をきたえる事が効果的と言われています。大きい筋肉の代表は「太もも」です。おすすめは「少し早歩きでの散歩」「自転車こぎ」など、脚を使った運動です。誰かと話しながら散歩したり、歌いながら自転車こぎしたりを20分間続けられると良いですね。

