

〒 875-0051 大分県臼杵市戸室大迫 937 番地

・四季の郷「輝」デイサービスセンター  
TEL 0972-64-6122 FAX 0972-63-1300  
・こどもデイサービスあらかし  
TEL 0972-64-6001 FAX 0972-63-0791  
・ときわ荘  
TEL 0972-63-6692

広報誌バルコ担当：安東（輝）・日名子（こどもデイ）



第 18 号

# バルコ

## ロコモティブシンドローム ～運動器症候群～

「運動器」の機能に障害が起きて、立つ・歩くといった「移動機能」が低下した状態のことを言います。運動器とは骨や関節、軟骨、筋肉、神経のことです。

- ・片脚で立ちで靴下がはけない。
- ・家の中でつまづいたり滑ったりする。
- ・階段を上がるのに手すりが必要である。
- ・家のやや重い仕事が困難である。
- ・2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。(1 リットルの牛乳パック 2 個程度)
- ・15 分くらい続けて歩くことが出来ない。
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない等。

ロコモを防ぐには、運動によって骨や筋肉に刺激を与えることが大切です。筋肉は高齢になってもつけることが出来ます。特に脚と腰の周りの筋肉を鍛え丈夫な足腰を維持することが大切です。

スクワットや腹筋等の軽い運動で良いので、毎日継続して取り組みましょう。また運動器の機能を保つには「五大栄養素」を1日3食の食事から取ることも大切です。特に高齢の方は、筋肉減少症を招く低栄養に注意が必要ですが、中でも筋肉を作るのに必要なタンパク質の不足が懸念されます。たんぱく質を多く含むのは、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品です。毎日の中で積極的に取りましょう。

※すでに痛みのある方やたんぱく質を制限されている方は医師と相談して下さい。

## 盆踊りを踊って来ました！！



去る八月十八日、臼杵市ふるさと盆踊り大会に参加してきました。「おなつ」や「さえもん」を踊りました。

## 中秋の名月 2017年10月4日(水)

毎年旧暦の8月15日のお月さまは中秋の名月と呼ばれています。旧暦の秋は、7月から9月までで、その真ん中にある8月15日は中秋と呼ばれているからです。今年は閏(うるう)月が5月にあったので、今度の中秋の名月は10月にあるようです。今年は月が一番高い位置に来るのが23:00頃。毎年晴天率は良くないのですが、今年は晴れて、綺麗な月が見られると良いですね。ちなみに中秋の名月にお供えしたススキを軒下に吊ると1年間健康でいられるという言い伝えがあるようです。

四季の郷「輝」デイサービスセンター

## こどもデイサービスあらかし

### あらかし夏祭り



今年「2017、あらかし夏祭り」を初めて開催しました！保護者の方々もたくさんお越しいただき日頃の調理の活動で子どもたちが作っている披露ができました(\*~\*)保護者の方も一緒に調理や販売も行い子どもたちも楽しそうな笑顔がたくさん見られました☆保護者の方々もたくさんのご参加、ありがとうございました！！

### ボウリング大会

ストライクが出たら皆で喜び、応援したり・・・とてもいい雰囲気でのボウリング大会でした☆



### 原尻の滝

8月18日(金)原尻の滝にピクニックに行ってきました！天候にも恵まれ、最高のピクニック日和でした(\*~\*)お弁当を食べて滝周辺を散策したり、つり橋を渡ったり、川の水に触れたりとても気持ち良かったですね(マ^)/その後は道の駅清川でソフトクリームを食べ、少しドライブをして帰りました。暑い中でしたが水分補給やソフトクリームを食べて身体も心もすっきりしましたね☆



### 書の遊び



絵具を使って文字を書きました！今回は自分のお名前の漢字一文字を作品にしました♪皆さん自分の名前を好きな色で書き、とてもいい作品が出来ました♪

こどもデイサービスあらかし

TEL:0972-64-6001 080-2758-3370(専用携帯)

7月末からの1か月程度の夏休みも終わり、外の風も秋らしくなってきましたね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。秋という季節は過ごしやすいため何かにトライしたいですね(\*~\*)

「輝」フィットネスクラブ・酸素ボックス  
一般会員募集中！！



最後までお読みいただきありがとうございます。ご意見・ご感想は担当の安東・日名子までお願いいたします！