

### 身体活動

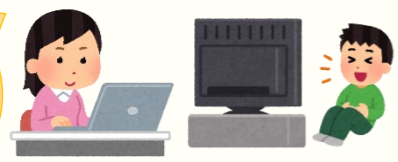
#### 生活活動



#### 運動



#### 座位行動



この時間が長くなり過ぎないようにする。

新年もスタートした事ですし、まずは体調に合わせて、怪我や転倒に注意しながら自分のペースで何か新しい事を始めてみるのもいいかもしれませんね。

①～③の指標を満たす運動ができなくても、まずは自分のペースで少しでも体を動かすことが重要です。むしろ普段身体活動が少ない人ほど、少しの身体活動で大きな健康増進効果が期待できるとも報告されています。

## 健康づくりのための身体活動・運動ガイドについて

### ☆リハビリテーション科より☆

今回は厚生労働省から報告された健康づくりのために推奨される身体活動・運動の指標について紹介します。

そもそも「身体活動」とは、安静にしている状態より、多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。「生活活動」「運動」「座位行動」に分類されています。

「生活活動」…：日常生活における家事・労働・通勤・通学など

「運動」…：健康や体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動(ウォーキング・スポーツなど)

「座位行動」…：座ったり寝転んで過ごす事。

### 高齢者の身体活動で推奨される指標

- ① 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行う。(1日約6000歩以上に相当)
- ② 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行う。
- ③ 筋力トレーニングを週2～3日行う。(②の運動に含めてよい)
- ④ 推奨された値に満たなくても、少しでも身体活動を行う。



## 普段より賑やかに～クリスマス会～



飾り付けたツリーの前で撮影



可愛いサンタとトナカイ？サンタ



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。当施設では12月20(水)にクリスマス会を行いました。豪華なクリスマスケーキを取り寄せ、皆で頂きました。

2階では、クリスマスらしい飾り付けをし、音楽を楽しみました。皆さん「こんなおいしいケーキ初めて食べたわ」「クリスマスの雰囲気味わえたのしかった」と喜ばれていました。クリスマスツリーもエレベーター前に設置してあり、足を止めて興味深々にご覧になられていました。

3階、4階でも「ケーキが美味しそう」「小物入れが可愛い」「歌やサンタ衣装が可愛い」等とても喜ばれていました。

# うえるはうすだより 1月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクレーション委員





### ☆お取り寄せおやつ☆

#### 【さくら味く 東京バナナ】

さくら模様に焼きあげたスポンジケーキで、さくら香るバナナカスタードをやさしく包み込みました。

1月~2月期間限定のおやつです♪

1月30日  
(火)



桜の季節が待ち遠しいですね！

### 編集後記

新年早々大規模な災害と二次被害が発生してしまいました。亡くなられた方々のご冥福をお祈りします。地震に關してはいつどこで発生してもおかしくないので、日々避難セットを準備しておきたいです。

行事・レクレーション委員会

### 1月の献立



1日(月)~3日(水)	昼:	お正月メニュー
11日(木)	昼:	チキンカレーライス
18日(木)	昼:	きつねうどん
20日(水)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
24日(金)	昼: 行事食	山菜ご飯、赤魚の粕漬け焼き、 柚子和え、すまし汁、果物
30日(火)	おやつ	お取り寄せおやつ
31日(水)	昼:	かやくそば

介護老人保健施設 ウェルハウス川西  
所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 川西市立総合医療センター

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



#### 【アクセスMAP】

最寄駅  
阪急「川西能勢口」  
から徒歩約10分  
JR「川西池田」  
から徒歩約15分

### ☆3階フロアより☆

#### 『おせち料理の意味』



今回はお正月にちなみ、おせち料理の意味についての話をしようと思います。

皆さんはお正月に家でおせち食べていますか？

おせち料理には様々な意味がある事は皆さんご存じかと思いますが改めて確認したいと思います。

例えば、

- ・黒豆…豆は健康や丈夫という意味を表す語句でした。勤労や健康を祈り、長寿や繁栄を願います。
  - ・数の子…卵がたくさんあることから子孫繁栄や家族の絆をつけています。
  - ・里芋…種芋から多くの子芋、多くの孫芋が付くことから、子孫繁栄の意味が込められており、丸い形は家族円満を表しています。
  - ・筑前煮…一つの鍋でたくさんの具材と一緒に煮込むことから家族が仲良く暮らす事を表しています。
- 他にも色々な意味がある為、家族と食べながら意味を調べてみるのも楽しいかも知れませんね。

### 今後の行事予定です

令和6年1月行事『新年会』  
1月10日(水)に新年会を行います。

令和6年2月行事『節分会』  
2月12日(月)~14日(水)に各階で節分祭を行います。

令和6年3月行事『雛祭り会』  
3月6日(水)に各階で雛祭り会を行います。

### 直接面会についてのお知らせ

フロアにて直接面会を開始しました。エレベーターホールではございますが、フロアにてご面会頂けます。事務所窓口もしくはお電話にて、前日までの予約で受け付けております。

日 14時~16時 30分 各1枠  
月~土 14時~16時 30分 各8枠

