

音楽レク・メインイベント(入場無料)

7月・8月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、ご利用者さまのみでの開催とさせていただきます。
どうぞご了承ください。

7月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。 www.mic-tomigaoka.com			1 体操・脳力トレーニング	2 体操・脳力トレーニング	
午後	4 七夕飾り作り	5 バイオリンピアノデュオ	6 生駒弦楽アンサンブル	7 おはなしの世界へようこそ	8 リズム体操	9 クイズ大会
	11 アコディオン ならっこ	12 ミックダンス	13 ミック体力測定	14 絵手紙 (暑中お見舞い)	15 ゲーム大会	16 みんなでストレッチ/ パン教室
午前	18 県立国際高校 吹奏楽部	19 ミックダンス	20 テーブルゲーム	21 フラワーアレンジメント	22 松本真理子 マリンバの世界	23 ミックシアター
午後	25 県立国際高校 吹奏楽部	26 みんなでストレッチ	27 河野康弘 ジャズピアノリサイタル	28 ミックシアター	29 花を描こう	30 ピアノと共に/ テーブルゲーム

8月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	1 季節の塗り絵	2 クイズ大会	3 真砂美樹リサイタル	4 季節の制作(うちわ)	5 季節の制作(うちわ)	6 書道
午後	8 フラワーアレンジメント	9 バイオリンピアノデュオ	10 ミック体力測定	11 下肢を鍛えよう	12 ミックシアター	13 ゲーム大会
	15 折り紙教室	16 カレンダー制作	17 夏祭り提灯作り	18 夏祭り提灯作り	19 ミックで盆踊り	20 リズム体操/ パン教室
午後	22 庭園で喫茶/ 水彩画	23 バイオリンピアノデュオ	24 カルテットソーラー	25 ミック納涼祭1日目	26 創作盆踊りやまと会	27 ミックシアター
	29 庭園で喫茶/ 水彩画	30 バイオリンピアノデュオ	31 ピアノと共に/ テーブルゲーム			
午後						

介護のセカンドオピニオン

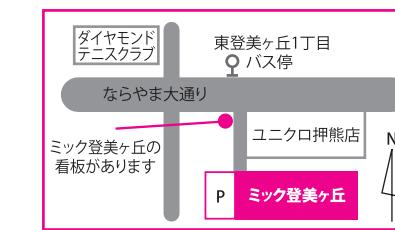
ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談(無料)

☎ 0742-40-2350

○相談: 石田 操(薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) 個人情報厳守

○日時: 月~金曜日 午前10時~午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。

認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



- デイサービスセンター ゆめ (一般型)
- デイサービスセンター あい (認知症対応型)
- 小規模多機能型サービス はな
- 介護相談センター
- グループホーム



内臓脂肪を減らす生活を実践しよう!

メタボの原因は、偏った食事、運動不足、過度の飲酒、ストレス等による生活習慣の乱れによるものです。メタボを予防するためには、ご自身の生活習慣を見直し、改善することが必要です。

「運動習慣」メタボの予防・改善のためには脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動が効果的です。無理なく継続して行なうことが重要です。

運動編



今年こそ始めよう! 『脱メタボ』

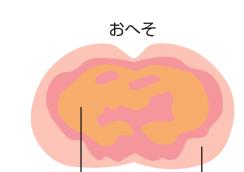
看護師 曲村 綾子

メタボってなに?

メタボは「メタボリックシンドローム」の略で、生活習慣病の前段階の状態を示すものです。

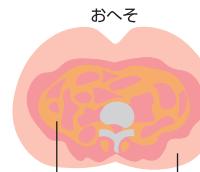
肥満は2タイプ

内臓脂肪型肥満



男性に多い。内臓周辺に脂肪がつく。
お腹周りが太ることが多い

皮下脂肪型肥満



女性に多い。皮下に脂肪がつく。
特に腰回りや太ももなど下半身が太る
(リンゴ型肥満)。

有酸素運動



ウォーキング・ジョギング・水泳
水中ウォーキング・サイクリングなど

100kcalを消費するのに必要な運動時間(体重別目安)

運動	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
普通歩行・軽い筋トレ	38分	31分	27分	24分	21分
速歩・自転車・水中歩行	29分	24分	20分	18分	16分
ジョギング・水泳(クロール)	16分	14分	11分	10分	9分



腹囲を1cm減らすには…

腹囲1cmの減少は体重約1kgの減少に相当します。
1ヵ月かけて1cm腹囲を減少させるには、1日あたり約230kcalのエネルギーを減少させることができます。

メタボリックシンドロームの診断基準



② 血圧

130/85mmHg以上

③ 空腹時血糖

110mg/dL以上

① 腹部肥満(腹囲)

男性 85cm以上
かつ/または
女性 90cm以上

④ 中性脂肪 150mg/dL以上

かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dL未満

① 必須項目 + ②～④ の2項目以上で“メタボ”

運動量を増やすためのひと工夫

運動がいいことはわかっているけど、仕事が忙しい、めんどうくさい……といった方も、まず歩くことを基本にして毎日の生活でも運動を意識しましょう。

お買い物は歩く、電車内では立つ、階段を使うなど、できることからはじめてもいいでしょう。家事では、そういう洗濯などをリズミカルに、うっすらと汗をかく程度に行なえば、十分な有酸素運動になります。

《参考》メタボ解消!運動・食事改善チャレンジノート

