



# グリーンルーム 通信

## 令和5年9月号



日	月	火	水	木	金	土
					9/1 算数 かた・手芸 書道（自習）	2 国語 かた・手芸 書道（自習）
3 	4 国語 季節風呂 理美容 かた・手芸 書道（自習）	5 パーティー 理美容 季節風呂 かた・手芸 絵手紙	6 音楽 理美容 かた・手芸 書道（自習）	7 社会 かた・手芸 絵手紙	8 体育 理美容 かた・手芸 書道（自習）	9 算数 理美容 かた・手芸 書道（自習）
10 	11 社会 かた・手芸 書道（自習）	12 体育 かた・手芸 書道（自習）	13 算数 かた・手芸 書道（自習）	14 国語 理美容 かた・手芸 書道（自習）	15 音楽 敬老音楽会 かた・手芸 書道（自習）	16 パーティー かた・手芸 絵手紙
17 	18 音楽 敬老会 かた・手芸 書道（自習）	19 国語 かた・手芸 絵手紙	20 体育 かた・手芸 書道（自習）	21 算数 かた・手芸 絵手紙	22 パーティー (テーブル卓球) かた・手芸 書道（自習）	23 社会 誕生日会 かた・手芸 書道（自習）
24 	25 算数 かた・手芸 書道（自習）	26 音楽 かた・手芸 書道（自習）	27 社会 かた・手芸 書道（自習）	28 パーティー (百人一首) かた・手芸 書道（自習）	29 国語 かた・手芸 書道（自習）	30 体育 かた・手芸 書道（自習）



## 個別機能訓練

ほとんどの方々は個別機能訓練を行っています。それにより身体機能や生活機能維持・向上を目指していらっしゃいます。

(写真はごく一部です)



## 理美容

理美容師さんによるカット・パーマ・カラー・顔そり等のサービスが受けられます。ぜひご利用下さい。



園芸で育てているゴーヤーの葉も生い茂り緑のカーテン完成です。ゴーヤーも出来て収穫が始まりました。



## 夏の健康クイズ



お腹を冷やしやすい季節です。以下に答えて楽しく学びましょう。

1 夏は冷房の効いた部屋に居れば便秘になりにくい? はい • いいえ



2 高齢になるほど便秘になりやすい? はい • いいえ



3 こまめな水分補給は便秘予防になる? はい • いいえ



4 コロコロした便が理想の便である? はい • いいえ



5 食物繊維を沢山摂れば必ず便秘は改善する? はい • いいえ



6 便秘の予防には軽い運動を続けると良い? はい • いいえ

解答：

- ① ✖ 体が冷えると胃腸の動きが低下して便秘になりやすくなります。  
温かいものを食べるなどしましょう。
- ② ○ 食事量が減ると便の量も減り便意をもよおしにくくなります。
- ③ ○ 夏は1日1.5~2ℓを起床時・食事中・入浴前後・就寝前にこまめに摂りましょう。
- ④ ✖ バナナのような形が良いとされています。
- ⑤ ✖ 食物繊維は摂りすぎると便秘がひどくなることもあるので注意しましょう。バナナ・りんご・オクラ・山芋・わかめ等水溶性食物繊維がおすすめです。
- ⑥ ○ 軽い運動で血流が良くなると腸内環境が整い便秘改善になります。