

ブランドール通信



短冊づくりとハンドマッサージ体験

6月17日火曜日、ブランドール錦見で七夕にむけて短冊づくりと、

メナードさんによるハンドマッサージ体験が行われました♪

短冊にはいろいろな願い事がつづられ、季節を感じることができました。

皆さんの短冊は2階ホールに展示されています☆

メナードさんのハンドマッサージ体験は、明るくお話ししながら賑やかな雰囲気でお化粧をしてもらった方もおられました！

「とてもよかった」「またお願いします」とのお声も多かったですよ♪



安東 聖史さんのギターコンサートが行われました

7月5日土曜日にストリートシンガー安東 聖史さんのギターコンサートが行われました♪

昭和歌謡や童謡など披露され、みなさんで一緒に歌いながら演奏を楽しみました！

特に美空ひばりの「愛燦燦」や坂本九の「上を向いて歩こう」などとても盛り上がり、楽しいコンサートになりました！



サルコペニアについて

サルコペニアという言葉聞いたことがあるでしょうか。加齢による筋肉量の減少・筋力の低下のことを指します。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作にも影響が生じ、転倒しやすくなります。筋肉（筋力）は40歳ころから少しずつ減少し、70歳を超えたら自覚症状を認めることになります。

～サルコペニア予防のための生活習慣～

サルコペニアの予防・治療には運動と栄養が重要ですが、どちらも継続して生活習慣とすることが大切です。

運動は筋トレが必要で、無理なく始められるウォーキングやラジオ体操などから開始することが推奨されています。

食事はタンパク質を意識して摂取することが必要です。タンパク質は、肉、魚、大豆、卵、乳製品に豊富に含まれています。皆さんも適度な運動や食事など生活習慣に気を付けましょう。

(公益財団法人長寿科学振興財団サイトより)