

「文月」

夏がやってきます。

諸説ありますが、文月の「文」は短冊に願い事を書く七夕の風習に係る関係があるようです。皆様は七夕で何を願いますか？



管理栄養士のコラム

【土用の丑の日】

今年の夏の土用の丑の日は、7月30日です。うなぎを食べる習慣の由来は諸説ありますが、平賀源内が発案したという説が最もよく知られています。

江戸時代、うなぎは夏にはあまり売れませんでした。そこでうなぎ屋が源内に相談したところ「本日土用の丑の日」と店先に貼り出すことを提案されたそうです。するとその店は大繁盛、他店がどんどん真似たため、丑の日にうなぎを食べる習慣が定着したといわれています。

うなぎにはエネルギー代謝に必要なビタミンB群が豊富に含まれています。7月30日は、ぜひうなぎを食べ、元気に夏を乗り切りましょう。

(第二日就苑 福角)

クイズコーナー！

人間の骨の数は？

- ① 約100本
- ② 約200本
- ③ 約300本

ご利用者様の声

「ウエストが減って正座もできるようになった！」

理学療法士のあれこれ
【ウォーキングについて】

生活習慣病の予防には、日頃の運動が大切です。夏場は、脱水等の危険性があります。昼間などの暑い時間帯を避けて運動しましょう。例として、朝方4000歩、夕方4000歩など分割して運動する事をおすすめします。(菅原拓夢)



職員からー
深田 葵 (生活相談員)

雅がオープンし、皆様の運動に対する姿勢に影響を受け、私も筋トレを行っています。おかげさまで、雅イチの筋肉の持ち主となっています。理想のボディーとなれるよう皆様と一緒に頑張っていきたいと思えます。

これからますます暑くなってきますので、水分をとりつつ、暑い夏を乗り越えてきましょう。

編集後記

「歳月人を待たず」という言葉がありますが、1年の半分が過ぎ、7月から1年の後半です。折り返しの始まりということで、また新たな気持ちで過ごしたいものです。

1日当たりのウォーキング量と予防できる病気		
歩数	中強度の歩行時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分以上	うつ病
5000歩	7.5分以上	認知症、心疾患、脳梗塞
7000歩	15分以上	動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8000歩	20分以上	高血圧症、糖尿病、メタボリック症候群