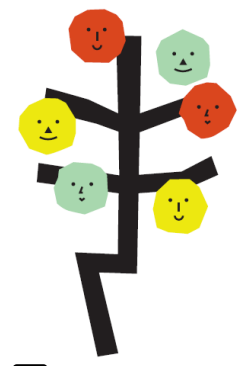




クリスマス

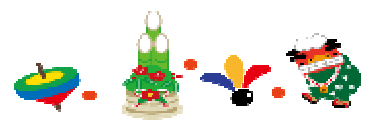


ポテトサラダとブロッコリーで
つくる“クリスマスツリーサラダ”
です。
クリスマスにぴったりですね!!

12月号 vol.34

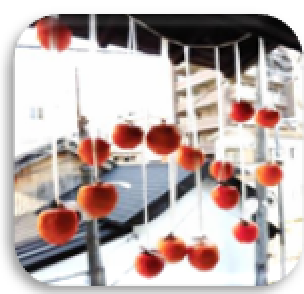
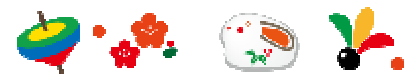
きんしゃい

NPO法人 きんしゃい
連絡先 〒812-0053
福岡市東区箱崎 1-29-4
TEL 092-643-6095
<http://www.npo-kinshai.com>



新年に向けて

干し柿も作りました。



★みんなでむいて、準備しました★

寒さを感じる季節になってきました。
うがい・手洗いはインフルエンザや風邪だけ
でなく様々な感染症を予防するために
とても効果的です。

こまめにうがい・手洗いをして元気に
冬の乗り越えましょう。

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（高齢者では高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

商店街紹介シリーズ



《戸部田はきもの店》

創業 87 年。九州一円からお客様が見えます。着物や帯とのトータルコーディネート相談にもなります。自分だけのゲタ・ぞうり・正装ばきを作ってみませんか。

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

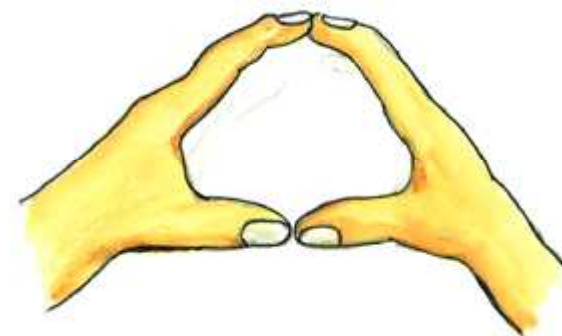
第29回 ロコモの怖さを知り、100歳まで元気に生きる筋トレ!

—きんしゃいロコモで歩ける体づくり—

もしかしたらあなたも “サルコペニア” 予備軍?

加齢による筋肉の減少=サルコペニアとは筋肉量の減少があり、かつ『筋力の低下』『歩行速度の低下』のどちらか、または両方がある状態のことで、要介護状態になるリスクが高く、ロコモの中でもひととき重要な状態です。現在、75歳以上では概ね5人に1人がサルコペニアと推定されています。実際に75歳以上の女性の約3割が、1年間に1回以上転倒している統計もあります。

自分の今の状態が気になる人は、『指輪っかテスト』を試してみましょう。両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎを囲み、輪より足が細く、すき間ができる人はサルコペニアの可能性ががあります。



自分のふくらはぎを
はかってみましょう!!