



令和7年3月20日発行



健康ナビ  
OITA

保健師・  
管理栄養士の  
季節の健康コラム

協会けんぽ大分支部HPより転載



## 座りすぎにはご注意ください

### ★座りすぎは万病のもと

現役世代の人は、一日の半分以上の時間を座位（座って）で過ごしているそうです。そうなると、歩数は自ずと少なくなってしまいます。長時間座っていると、脚の筋肉の血流や代謝が悪くなり、その結果、糖尿病・肥満・がん・心血管疾患などになりやすくなるため、「死亡リスク」が上がると考えられます。また、メンタルヘルスを悪化させることもわかってきました。高齢者については要介護や認知症のリスクも高まります。

座りすぎを防ぐためには？

- ① 意識的に座位時間を減らす！
- ② 座りっぱなしになる時は、時々立ち上がって歩く！
- ③ 何かと用事を作ってちょこちょこ体を動かす！  
ことが大切です！！



### ★座りすぎの生活から脱却し、日々の歩数を増やすためのチャレンジを！

- 30分に1回立ち上がり、数分間歩く！（タイマーをかけておくのもGOOD!）
- テレビを見ている時なら、CM中に立ち上がり、ストレッチをする！
- 階段を使う！
- 食後や休日のゴロゴロをやめ、家事をする！（洗車、庭の手入れなど）
- 体を動かすゲームをする！
- 動画サイトを見ながら運動をする！（ヨガ、ストレッチ、筋トレ、ダンスなど）

※ 血圧の高い方や、腰痛や膝痛など持病や体調不良の方は、運動で状態を悪化させることがありますので、医師等に相談してから取り組みましょう。



# Let's Challenge !



# 節分

2/2



赤鬼

(貪欲・欲望・渴望)は、人間の悪い心の象徴。豆をぶつけることで、自分の中の悪い心が取り除かれます。と言われています。



青鬼

(瞋恚・悪意・憎しみ・怒り)は、貧相の自分自身に豆をぶつけることで、福相・福德に恵まれます。と言われています。

グランドホーム古国府  
歌声ホール



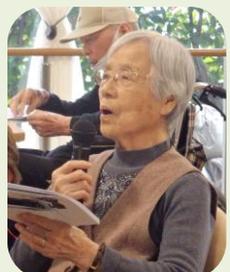
定期的に行われている「歌声ホール」・・・職員の中でもずば抜けて歌の上手な2名がリードして入居者様とカラオケを楽しみます。盛り上がります！



ストレスを解消!



なぜカラオケでストレスが発散できるのでしょうか？  
大きな声を出すから？音楽に乗って気分が良くなるから？  
それもあると思いますが、実はポイントは【脳】にあります。  
歌を唄うと脳全体が刺激され、脳内ホルモンが活性化され、  
陽気で元気になれる！そうです。



Let's Enjoy



カ・ラ・オ・ケ

## 2月の 誕生日会



# HAPPY BIRTHDAY



2月は、8名の入居者様がお誕生日を迎えられました。  
これからもお元気にお過ごし下さい。  
おめでとうございます。

入居者様



## まっちゃんの投稿随筆 懐かしい歌声



### ●2012.4.6. 毎日新聞掲載分●

三条町子ご自身の歌う「星の流れに」を何年ぶりだろうか、テレビで見て懐かしさとうれしさのあまり声を出して合唱した。ご本人は87歳におなりとか。しかし、そのお声はデビュー当時に彷彿させるような確かさである。どこか投げやりで、すねた捨てて台詞にも似た歌い方に何とも言えぬ魅力を感じる。戦後4年、まだ皆貧しかった頃、娯楽と言えば映画程度であったが、時代の縮図を見事に反映した流行歌には数多くの名曲がある。三条町子様、この先もご健康に留意なされて、また、あのきれいなお声を聞かせて下さい。

### ■4月の行事・イベント(予定)

- 20日(日)14:00～…ふれあいボランティア(なごみ)  
犬や猫と触れ合ってください。
- 27日(日)14:30～…お誕生日会



空室等各種お問い合わせは、下記電話番号までお気軽に…



二階堂酒造グループ / 介護付有料老人ホーム

## グランドホーム古国府

〒870-0844 大分市古国府四丁目1番6号  
TEL.097-573-6353 FAX.097-573-6354

施設紹介等  
HPをご覧ください！

グランドホーム古国府 検索

大分市古国府の介護施設