

音楽レク・メインイベント(入場無料)

7月・8月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

7月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。どうぞご覧ください。				1 体操・脳カトレーニング	2 体操・脳カトレーニング
午後	www.mic-tomigaoka.com				季節の塗り絵	書道
午前	4 体操・脳カトレーニング	5 体操・脳カトレーニング	6 体操・脳カトレーニング	7 体操・脳カトレーニング	8 体操・脳カトレーニング	9 体操・脳カトレーニング
午後	七夕飾り作り	バイオリンピアノデュオ	生駒弦楽アンサンブル	おはなしの世界へようこそ	リズム体操	クイズ大会
午前	11 体操・脳カトレーニング	12 体操・脳カトレーニング	13 体操・脳カトレーニング	14 体操・脳カトレーニング	15 体操・脳カトレーニング	16 体操・脳カトレーニング
午後	アコーディオンならっこ	ミックダンス	ミック体力測定	絵手紙(暑中お見舞い)	ゲーム大会	みんなでストレッチ/パン教室
午前	18 体操・脳カトレーニング	19 体操・脳カトレーニング	20 体操・脳カトレーニング	21 体操・脳カトレーニング	22 体操・脳カトレーニング	23 体操・脳カトレーニング
午後	ミックダンス	テーブルゲーム	フラワーアレンジメント	カレンダー制作	松本真理子 マリンバの世界	ミックシアター
午前	25 体操・脳カトレーニング	26 体操・脳カトレーニング	27 体操・脳カトレーニング	28 体操・脳カトレーニング	29 体操・脳カトレーニング	30 体操・脳カトレーニング
午後	県立国際高校吹奏楽部	みんなでストレッチ	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	ミックシアター	花を描こう	ピアノと共に/テーブルゲーム

8月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	1 体操・脳カトレーニング	2 体操・脳カトレーニング	3 体操・脳カトレーニング	4 体操・脳カトレーニング	5 体操・脳カトレーニング	6 体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵	クイズ大会	真砂美樹リサイタル	季節の制作(うちわ)	季節の制作(うちわ)	書道
午前	8 体操・脳カトレーニング	9 体操・脳カトレーニング	10 体操・脳カトレーニング	11 体操・脳カトレーニング	12 体操・脳カトレーニング	13 体操・脳カトレーニング
午後	フラワーアレンジメント	バイオリンピアノデュオ	ミック体力測定	下肢を鍛えよう	ミックシアター	ゲーム大会
午前	15 体操・脳カトレーニング	16 体操・脳カトレーニング	17 体操・脳カトレーニング	18 体操・脳カトレーニング	19 体操・脳カトレーニング	20 体操・脳カトレーニング
午後	折り紙教室	カレンダー制作	夏祭り提灯作り	夏祭り提灯作り	ミックで盆踊り	リズム体操/パン教室
午前	22 体操・脳カトレーニング	23 体操・脳カトレーニング	24 体操・脳カトレーニング	25 体操・脳カトレーニング	26 体操・脳カトレーニング	27 体操・脳カトレーニング
午後	庭園で喫茶/水彩画	バイオリンピアノデュオ	カルテットソーレ	ミック納涼祭1日目	ミック納涼祭2日目 創作盆踊りやまと会	ミックシアター
午前	29 体操・脳カトレーニング	30 体操・脳カトレーニング	31 体操・脳カトレーニング	ミック登美ヶ丘の看板があります		
午後	庭園で喫茶/水彩画	ピアノと共に/テーブルゲーム	ミックダンス	ミック登美ヶ丘の看板があります		

介護のセカンドオピニオン

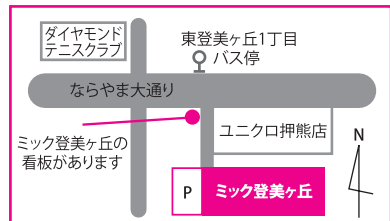
ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350

○相談: 石田 操 (薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**

○日時: 月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。

認知症、施設選定などあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: http://www.mic-tomigaoka.com



- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型)
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型)
- 介護相談センター
- グループホーム
- 小規模多機能型サービス **はな**



若者雇用・育成優良企業



今年こそ始めよう!

『脱メタボ』

運動編

看護師 曲村 綾子

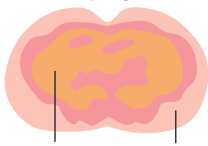
メタボってなあに?

メタボは「メタボリックシンドローム」の略で、生活習慣病の前段階の状態を示すものです。

肥満は2タイプ

内臓脂肪型肥満

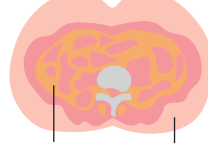
おへそ



男性に多い。内臓周辺に脂肪がつく。お腹周りが太ることが多い(リンゴ型肥満)。

皮下脂肪型肥満

おへそ



女性に多い。皮下に脂肪がつく。特に腰回りや太ももなど下半身が太る(洋ナシ型肥満)。

特に問題となるのは内臓脂肪型。血管に傷がつきやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気にかかる危険性も高まります。

メタボリックシンドロームの診断基準



① 腹部肥満 (腹囲)
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

② 血圧
130/85mmHg 以上

③ 空腹時血糖
110mg/dL 以上

④ 中性脂肪 150mg/dL 以上
かつ/または
HDL コレステロール 40mg/dL 未満

① 必須項目 + ②～④ の2項目以上で“メタボ”

内臓脂肪を減らす生活を実践しよう!

メタボの原因は、偏った食事、運動不足、過度の飲酒、ストレス等による生活習慣の乱れによるものです。メタボを予防するためには、ご自身の生活習慣を見直し、改善する必要があります。

「運動習慣」メタボの予防・改善のためには脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動が効果的です。無理なく継続して行うことが重要です。

有酸素運動



ウォーキング・ジョギング・水泳
水中ウォーキング・サイクリングなど

100kcal を消費するのに必要な運動時間 (体重別目安)

運動	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
普通歩行・軽い筋トレ	38分	31分	27分	24分	21分
速歩・自転車・水中歩行	29分	24分	20分	18分	16分
ジョギング・水泳(クロール)	16分	14分	11分	10分	9分



Point 腹囲を1cm減らすには...

腹囲1cmの減少は体重約1kgの減少に相当します。1ヵ月かけて1cm腹囲を減少させるには、1日あたり約230kcalのエネルギーを減少させることが必要となります。

運動量を増やすためのひと工夫

運動がいいことはわかっているけど、仕事が忙しい、めんどくさい……といった方も、まず歩くことを基本にして毎日の生活でも運動を意識しましょう。

お買い物は歩く、電車内では立つ、階段を使うなど、できることから始めてもいいでしょう。家事では、そうじや洗濯などをリズムカルに、うっすらと汗をかく程度に行えば、十分な有酸素運動になります。

《参考》メタボ解消! 運動・食事改善チャレンジノート

ミック登美ヶ丘 施設紹介 お風呂篇



体も心もリフレッシュ!
朝はお風呂、午後はレクリエーション
(運動・体操・外出)

介護が必要になると、家庭でお風呂に入るのが難しくなります。ミック登美ヶ丘には**お客様の体調と身体機能に合わせた入浴設備**を完備しています。今回は写真で4ヶ所のお風呂場と、タイプの違う5つの浴槽をご紹介します。



2F グループホーム浴室
2人でもゆっくり入れる大きな浴槽。全身丁寧に介助しますので、安全にご入浴いただけます。



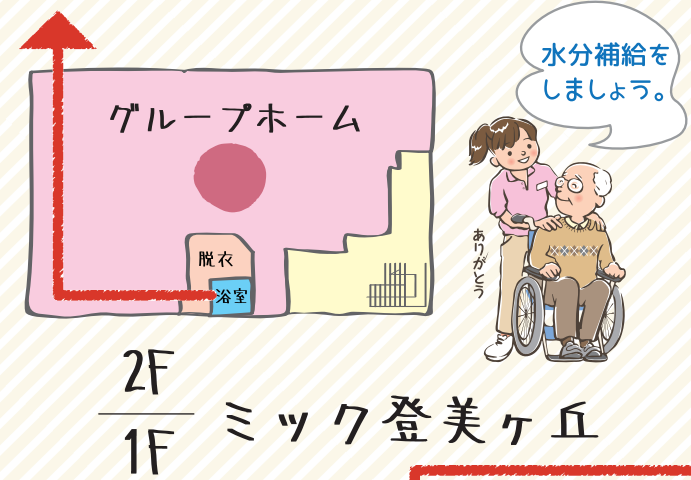
健康チェックOKですね。
(検温・血圧測定など)



今日も
よろしくねー



1F あい・はな個室
明るく広い個室です。認知症でお風呂が苦手な方もスタッフが丁寧に楽しく介助いたします。



水分補給を
しましょう。



ありがとう



特殊機械浴
体の不自由なお客様が、安全に入浴できるように配慮した機械式の入浴設備です。どのフロアの方でも体の状態に合わせてご利用になれます。



大浴場
大きな浴槽で、外の景色を眺めながらゆったり足を伸ばせます。



ああ極楽



個室 (見守り有)
家庭のお風呂と同じように、一人で入りたい方も手すりがついているので安全に入浴できます。



座シャワー
湯船に入れない人も全身が温まるシャワー

7月・8月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

イベントに関するお知らせ

「7月-8月のイベント」は、5月現在の予定となっております。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、**延期または中止、ならびに演奏方法の変更**をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、**ご利用者さまのみの開催**とさせていただきます。
※写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。
※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

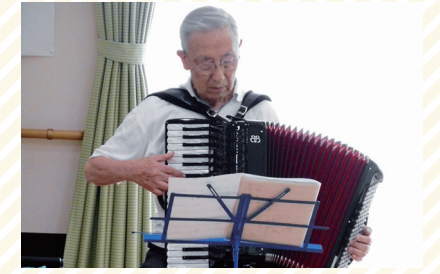
7/5 (火) バイオリン
ピアノデュオ



7/6 (水) 生駒弦楽
アンサンブル



7/11 (月) アコーディオン
ならっこ



7/22 (金) 松本真理子
マリンバの世界



7/25 (月) 県立国際高校
吹奏楽部



7/27 (水) 河野康弘
ジャズピアノリサイタル



8/3 (水) 真砂美樹リサイタル



8/9・23 (火) (火) バイオリン
ピアノデュオ



8/24 (水) カルテットソーレ



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



こまめな水分補給を



マスク熱中症に注意しよう



エアコンを上手に活用



就寝中の寝具・室温・湿度管理を



栄養バランスの良い食事を

【熱中症の症状】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

≪重症になると≫ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ熱い

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を!