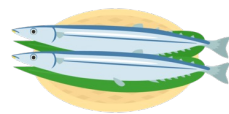


2023
9月

松本ヘルス・ラボたより

食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋・・・
『明るく・楽しく・元気よく』どんな秋をすごしましょうか♪



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師都合等予告なく中止または変更する場合があります。予めご了承ください。また熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。

❖ イベントお知らせ

9月30日(土) みんなでラジオ体操

1. 日時 9月30日(土) 10時半～12時(受付10時～)
2. 場所 松本市総合体育館
3. 講師 大石美雪先生
4. 持ち物 松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物
5. 参加費 基本サービスの方は300円/回
総合健康チェックサービスの方は無料

松本おさんぽツアー参加者募集

- おさんぽ日 ① 9月4日(月)
② 9月15日(金)
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 8月29日(火) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 注意事項 雨天決行ですが当日欠席の場合はお電話ください。

先着順
各日5名

❖ イベント報告

7月12日(水)、13日(木)、18日(火)、22日(土)

上半期健康チェック

暑い中、ご参加された皆様お疲れ様でした！
皆様の一生懸命身体を動かす姿に元気をもらえました。

健康チェックの結果をご確認いただき、ご自身の健康づくりに是非お役立てください。

秋の過ごしやすさは運動に適した気候です。
さわやかな秋晴れに心地よい風を感じながら無理なく継続して運動を行なっていきましょう！

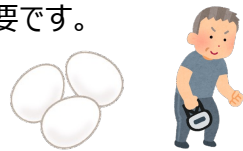


第四回

鍛えたあとに“おいしい”が待っている！！

～料理とフレイル予防の一石二鳥を考えてみたコラム～

筋力の衰えからフレイルに移行してしまうのを予防するためにはたんぱく質を摂ることが重要です。私たちにとって「たまご」は日常生活に浸透した、馴染み深い食材です。良質な動物性たんぱく質を取り入れることができる強い味方です。そんな「たまご」をフレイルチェックやフレイル予防として活かせるかもしれません。



握力の衰えを調理作業でカバーする！？

中高年向けのフレイルチェックの項目に「握力」があります。握力の衰えを知って維持できるようにトレーニングすることが大切です。

「たまごサラダ」を作るとき、強めの握力でゆで卵を握りつぶしますよね。

握りつぶすのには握力が必要です。握りつぶす作業を応用して握力を測定できたり鍛えたりするのです。握力は人によってまちまちです。できたて食べごろのたまごサラダにするために、運動強度は握る力や回数をその人の体力レベルによりちょっと高くなるように調整します。

調理している間に実は筋力トレーニングをすることができます。

鍛えた後においしい！が待っている！！とはシニア世代の健康ブームにのったユニークな発想ではないでしょうか？

❖ スタッフブログ

気温も落ち着き始め過ごしやすい季節になりますね。うろこ雲や赤とんぼを見ると秋を感じさせてくれます。

朝、出かけるときも服装に迷っちゃいます(;^ω^)



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp