



リハビリセンター

アトム

ニュースレター VOL.4



～毎日の元気のために☀️さあにぎやか(に)いただく～

65歳以上になると低栄養が健康寿命を脅かします。

「健康長寿新ガイドライン」の食生活の目安では、いろんな食材をまんべんなく食べる重要性が示されました。「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、主食に加えて以下の10食品を食べるように心掛けましょう。

寒い季節こそ身体を動かしましょう(^ω^)

11月に入り、朝・晩の空気が冷たくなってきましたね。

今回は、アトムで毎日行っている集団体操をご紹介します。

アトムでは、ラジオ体操などの基本的なものから、利用者様の状態に合わせた多種多様なものまで行っています。

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行するこの季節。ウイルスに負けないよう、普段からたくさん笑って身体を動かし、免疫力を高めましょう。



※現在、スタッフはマスク着用のうえ体操を実施しております

さあにぎやか(に)

魚・魚介類



油



肉・肉加工品



牛乳・乳製品



野菜



海藻・きのこ



お困りごとがありましたら
お気軽にご相談ください

リハビリセンターアトム
☎️:0494-63-2200

担当:上村(うえむら)
田部井(たべい)

いただく

芋類



たまご



大豆・大豆製品



果物

