

エルキューブツウシン

Lcub通信

2025

9月号

Vol.81

発行:株式会社エヌジェイアイ 健院エルキューブ八山田・三春

Lcub
健康エルキューブ
健康コラム

秋バテ対策！

9月に夏バテのような不調や疲れを感じる場合は、「秋バテ」かもしれません。
今すぐ始められる対策についてご紹介します！



規則正しい生活と十分な睡眠

起床や就寝の時間を毎日一定にして規則正しい生活を送ると、自律神経を整えることにつながります。必要な睡眠時間には個人差がありますが、成人の場合はおよそ6～8時間が適正な睡眠時間だと考えられています。十分な睡眠がとれているかどうかの目安には、次の2点が役立ちます。

- ①朝の起床時に睡眠で休養がとれている感覚がある
- ②昼間に強い眠気が生じない

また、就寝1時間前のスマートフォンの操作やテレビ視聴を控えると、質の良い睡眠につながるのにおすすめです。



栄養バランスの整った食事

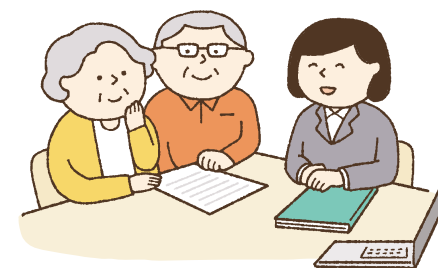
秋バテ対策には、身体を温める食べ物や疲労回復に役立つ栄養の摂取などがおすすめです。
次の3つを心がけ、バランスの良い食事をとりましょう。

- ①身体を温める食事
冷たい食べ物を避け、身体を温める食べ物(ニラ、生姜、にんにくなど)を意識してとりましょう。
- ②ビタミンB1で疲労回復
疲労回復に役立つビタミンB1を含む食べ物(豚肉、レバー、玄米、豆腐など)を積極的にとりましょう。
- ③動物性たんぱく質の摂取
筋肉をつくり、栄養を体中に届けるたんぱく質が豊富な食べ物(カツオ・サバなどの魚類、卵、鶏胸肉など)をとりましょう。秋バテの不調を感じる時は、植物性よりも吸収率が高い動物性のたんぱく質がのぞましいとされています。
3つのポイントにあわせて、内臓へ負担をかけないように食べ過ぎ、飲み過ぎをしないことも大切です。

★介護保険を初めて利用される皆様へ★

居宅介護支援事業所とは？

居宅介護支援事業所は、介護が必要な方々が自宅で適切な介護サービスを受けられるように、プランを立てたりサポートを行ったりする機関です。ご利用者様の状態を踏まえたケアプランの作成や、必要なサービス提供の調整を行います。



居宅介護支援事業所の利用手順

1. 相談・お問い合わせ
 2. 要介護認定の申請
 3. ケアプランの作成
 4. サービスの選択・契約
 5. サービスの利用開始
- ・訪問介護（ヘルパーの派遣）
 - ・デイサービス（通所介護）
 - ・訪問看護
 - ・福祉用具のレンタルや住宅改修 など

以上が、居宅介護支援事業所を利用する際の基本的な流れです。お一人おひとりの状況に合った介護プランで生活をサポートいたします。不明点や支援が必要なことがありましたら、いつでもお気軽にお問い合わせください。

お問合せ L-CUB介護支援センター
八山田 ☎024-991-8967 三春 ☎0247-61-6612



運動不足というパンデミック（世界的大流行）

コロナ以前、国際的医学誌「ランセット」が、運動不足という世界的大流行を懸念する警告をしています。運動不足の悪影響は喫煙と同等であり、全世界で運動不足により年間530万人が亡くなっています。では、どれくらいの運動をすればいいのでしょうか？



1. 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分（1日8000歩）以上。
高齢者は1日40分（1日6000歩）以上
2. 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上+筋トレを週2～3回
高齢者は有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟体操などを週3日以上
3. 座位時間が長くないように注意する

以上が厚生労働省のガイドラインです。ハードルは決して低くはありませんが、少しでも日常に取り入れたいものです。

リハビリサポート・パーソナルトレーニング会員募集!!

お問合せは L-FIT 八山田 ☎024-991-1045

エルキューブ八山田・三春
入居者募集中！

☎ 0120-933-610(八山田)
☎ 0120-350-180(三春)

訪問看護師・介護スタッフ
三春 職員募集中！

☎ 024-991-1042(訪問看護)
☎ 0120-933-610(介護スタッフ)

ぐっと、
健康コミュニケーション

Lcub

エルキューブ

検索



健院エルキューブ八山田

〒963-8052 郡山市八山田3-8
☎024-991-1200(宗像) E-mail info@l-cub.jp

健院エルキューブ三春

〒963-7733 三春町大字山田字クルミヤツ15-2
☎0247-61-6601(高根澤) E-mail info_miharu@l-cub.jp

※キリトリ

L-FIT 八山田

ジム1回

無料体験券

※お一人様1回限り
※事前予約が必要です ☎024-991-1045
※有効期限 2025年10月末



L-kid's 三春

夏本番！夏祭り！

エルキッズ動物園

エルキッズ保育園三春では、8月2日に親子夏祭りを行いました。今年のテーマは動物園。屋台巡りをしたり、子ども達が製作した動物の作品を見たりして楽しみました。保護者の方にも参加していただいたので、子ども達も嬉しそうにしています。

可愛い浴衣や甚平に身を包んで夏を味わい、子ども達の夏の思い出になりました。保護者の皆様、暑い中ご参加いただきありがとうございます。

かっこいいボーラー！



キリンのつたよ

浴衣かわいいね♡



ワンワンになったよ



デイサービス 三春

夏の暑さに
負けずに

みんなで楽しくゲート
ボール

デイサービス三春では、普段のレクリエーションの時間に皆さんでゲートボール大会を行いました。ふたつのチームに分かれ、クラブの代わりにはラシックのバットを使い、ボールを転がして点数を競いました。初めは力加減が難しく円の外に出たり届かなかったりしましたが、回数を重ねるごとにコツをつかみ、皆さん上手に円の中へ入れられるように。最後には「楽しかった！」「またやりたい！」「という声が多く聞かれ、笑顔があふれる時間となりました。

もっと遠くへ！



みんなで一緒に！

夏の暑さに負けず！



バンザイ！



ライフステージ 三春

新聞紙で
エコバック作り

楽しくリサイクル、世
界にただけのバック

ライフステージ三春のさくら会では、新聞紙を使った世界にただけのオリジナルエコバック作りを行いました。参加者はそれぞれお気に入りの紙面を選び、持ち手の位置や折り方を工夫しながら、個性あふれるバックを完成させました。「思ったより丈夫」「買いたい物にも使えそう」といった声上がり、予想以上の出来栄に笑顔と驚きが広がりました。環境にやさしい素材を使いながら、創造力を刺激する楽しく有意義なひとときとなりました。

上手に出来たよ



楽しくエコ！



何入れようかな！



真剣な眼差し



L-kid's 八山田

楽しかったね！
親子夏祭り

PIRATES OF
L-kids (パイレーツオブエルキッズ)

エルキッズ保育園では、大イベント「親子夏祭り」が行われました。今年のテーマはPIRATES OF L-kidsの日に向けて先生と子どもたちが一緒に準備を進めてきました。

当日は可愛い海賊になり宝の地図を片手に大冒険に出発しました。「人魚の入り江」で宝探しをして、「巨大昆虫の森」で虫取りに挑戦、「おこりんぼ火山」の地底探検とワクワクの大冒険をみんなで楽しみ、すてきな夏の思い出ができました。

僕たち海賊探検隊



人魚の入り江は
海の世界



巨大昆虫の森で虫探し



おこりんぼ火山の
地底探検！



デイサービス 八山田

夏の風物詩
～夜空に花火を～

デイサービス八山田では8月の壁画で、折り紙の鶴と紙コップを使って2種類の花火を作りました。久しぶりに鶴を折った利用者様も多く始めは「忘れちゃったな」「次どう折るんだっけ」と職員に聞きながら折っていたもの、思い出すと皆さんの折るスピードがとても速くあっという間に二百羽の鶴ができました。花火は紙コップを切った中心に模様を書き本当の花火のような仕上がりでした。利用者様同士の会話も弾み楽しんで作業をされました。デイサービス内にはきれいな花火が完成しました。



折り鶴を花火に！



花火と一緒に撮影！



姉妹でニッコリ！



こんな感じでいいかな？

ライフステージ 八山田

体操教室
～お口の体操で全身健康に～

ライフステージ八山田では、フィットネストレーナーによる体操教室を開催し、今回のテーマは「かみかみ百歳体操」でした。軽い準備運動の後、お口の開閉や頬・舌のトレーニングを実施しました。普段あまり行わない体操に少し苦戦しながらも、「続けていきたい」「よく噛んで食べなくちゃ」と前向きな声が続きました。暑い時期と重なり、体操後は水分補給も兼ねて冷たいかき氷を楽しみ、入居者様同士の会話も自然と弾みました。

ひんやり



準備体操



お口を開けて



美味しいね！

