



灼熱の8月が終わり、そろそろ秋の入り口が見えてくる頃となりました。
皆さん、秋といえば何を思い浮かべるでしょうか？

食欲の秋...読書の秋...そして、**まほろばで運動する秋です！**

残暑厳しい季節です！
急な気候の変化にも
注意してくださいね！

【栄養とリハビリテーション】

- ① 長期の入院や運動不足により筋力が低下している。
- ② 加齢により食欲が低下、栄養が不足し体重が減少している。

※このような状況で過度な運動を行うのは筋肉にとっては**逆効果**です!!!

筋肉量を増加させるには**タンパク質**と**エネルギー**が必要です。
これらが不足した状態で高強度のトレーニングを行うと……



自分自身の**筋肉を分解**し、不足している**タンパク質**と**エネルギー**を得ようとするため
筋肉量は反対に減少していきます。



最低限必要な食事量を摂取したうえで適切な強度の運動を行う事で
筋肉量は増加し、動作能力が向上していきます！

しっかりと毎日3食ご飯を食べましょう！！

プログラム



頑張ってください！
出来る出来る絶対できる！
気持ちの問題です!!!



運動お疲れさまでした！
これからもお願いします！

【告知!!】 まほろば敬老祭のお知らせ

令和4年度、まほろば敬老祭を今年も開催いたします！

【日時】

・9月14日水曜日 13:45より

【プログラム】

- ・エイサー踊り
- ・ドジョウすくい
- ・箱の中身は何でしょう？
- ・マジックショー

【昼食】

松花堂弁当

- ・散らし寿司
- ・天ぷら(選択制) ①ボリューム重視 ふんわり魚天 2本
②THE 王道 ミニ海老天1本&ちくわ天1本

・ほうれん草の玉子和え

・ナス南蛮

・フルーツ(柿、キウイ)

・赤だし

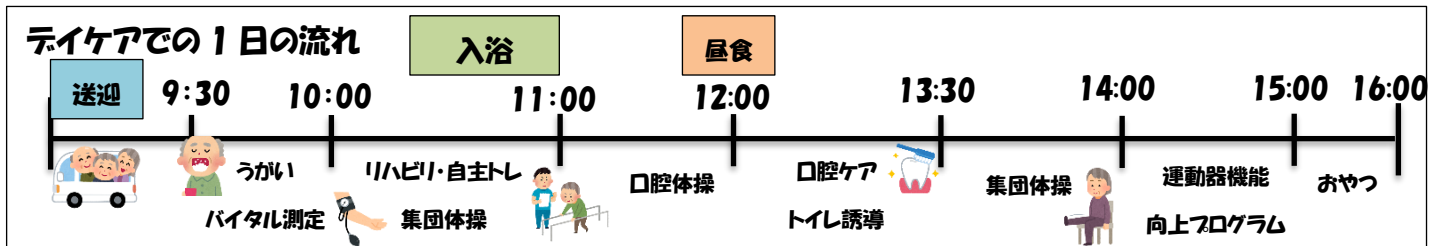
【おやつ】

・抹茶パフェ



水曜日ご利用でない方でもご参加受付中です！気軽にお声がけください！

※コロナ感染対策のため、利用者様だけのご参加となります。



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😟

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)