

おやまだ給食だより



筋力低下予防のために
毎日続けよう!

スポーツの秋

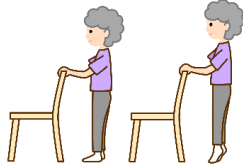
2025年10月号

①椅子スクワット



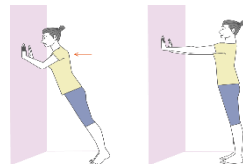
手を使わずに椅子に座る
椅子から立ち上がるを繰り返す
10~20回を目安に行いましょう

②かかとの上げ下ろし



椅子の背に手を置き、かかとを
上げ下ろしする。ゆっくり行くと
効果的です。上げ下ろしワンセットを
10~20回を目安に行いましょう

③壁腕立て伏せ



無理のない角度になるよう
壁から離れ、肘の曲げ伸ばしを
10回を目安に行いましょう

朝食後の運動



筋肉、神経系への刺激を高めて
動きやすい体づくりに繋がる



夕食後の運動



就寝後の筋肉づくりに
繋がる

日常生活でできること

- ・エレベーターに乗らず階段を使用する
- ・近場への外出は自転車や徒歩で行く
- ・掃除や洗濯など意識して身体を動かす
- ・散歩や外出など歩いて出かける

【以下10品目のうち7品目以上を毎日食べるよう心掛けましょう】

魚 干物やいか えびなども	肉 ベーコンなどの 加工品も	野菜 緑黄色野菜を たっぷり	牛乳 乳製品 チーズ、ヨーグルト なども	大豆製品 豆腐、油揚げなど
たまご うずらの卵なども	海藻類 のりやひじきなど 乾物も	いも類 おやつにしても◎	油脂類 バター、マーガリン ドレッシングなど	果物 朝食やおやつに

9月の行事食のご紹介

御一日献立



敬老の日



秋分の日



10月の行事食

- 1日 御一日献立
- 7日 通所お楽しみ食
- 13日 スポーツの日

栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。
管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。