

12月

鶴ヶ峰地域ケアプラザ

介護予防カレンダー



☆行えたことに毎日〇をつけていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
		1. 体操 ・ 散歩 ・ お話	2. 体操 ・ 散歩 ・ お話	3. 体操 ・ 散歩 ・ お話	4. 体操 ・ 散歩 ・ お話	5. 体操 ・ 散歩 ・ お話
6. 体操 ・ 散歩 ・ お話	7. 体操 ・ 散歩 ・ お話	8. 体操 ・ 散歩 ・ お話	9. 体操 ・ 散歩 ・ お話	10. 体操 ・ 散歩 ・ お話	11. 体操 ・ 散歩 ・ お話	12. 体操 ・ 散歩 ・ お話
13. 体操 ・ 散歩 ・ お話	14. 体操 ・ 散歩 ・ お話	15. 体操 ・ 散歩 ・ お話	16. 体操 ・ 散歩 ・ お話	17. 体操 ・ 散歩 ・ お話	18. 体操 ・ 散歩 ・ お話	19. 体操 ・ 散歩 ・ お話
20. 体操 ・ 散歩 ・ お話	21. 体操 ・ 散歩 ・ お話	22. 体操 ・ 散歩 ・ お話	23. 体操 ・ 散歩 ・ お話	24. 体操 ・ 散歩 ・ お話	25. 体操 ・ 散歩 ・ お話	26. 体操 ・ 散歩 ・ お話
27. 体操 ・ 散歩 ・ お話	28. 体操 ・ 散歩 ・ お話	29. 体操 ・ 散歩 ・ お話	30. 体操 ・ 散歩 ・ お話	31. 体操 ・ 散歩 ・ お話		

今月の予定

12/6 (月) 13:30~
12/15 (水) 13:30~
12/23 (木) 13:30~

いきいき!コグニサイズ
さくら会
つるがみね健康教室

今月の健康ヒトコト

速歩や軽いランニングなどの運動習慣を持つことで寝つきがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。運動は、寝る3時間くらい前の夕方から夜にかけて行くと、一時的に上がった脳の温度が寝床に入る時に下がってスムーズな睡眠が得られやすくなります。また入浴は、体温を一時的に上げるので運動と同じように寝つきを良くし、深い睡眠を得る効果があります。38℃のぬるま湯では25~30分の入浴、42℃の熱めのお湯では5分程度の入浴、または約40℃のお湯で半身浴をするのがおすすめです。体調や好みに合わせた入浴スタイルを選びましょう。朝起きてすぐに太陽の光を浴びると、24時間よりも長い周期の体内時計のずれをリセットすることができます。夜は家の照明の光でも浴びると体内時計が遅れてしまいます。夜の照明はひかえめにして、朝起きたらカーテンを開けて自然の光を浴びましょう。

健康長寿ネット 質の良い睡眠と効果 より抜粋

地域包括支援センター ☎ 045-382-6073 担当:小川