

行いました。終わった後は、移動してもらい4チームに分かれ、玉入れゲームで盛り上がりました。白熱した試合でも興奮しました。皆さま真剣な表情でゴールを狙って打つ姿をみて、微笑ましかったです。運動した後は、お抹茶と一緒に和菓子を頂き、至福のひと時をロビーで過ごしてもらいました。



フレイル予防だより

◎春からの冷え対策で、真夏も快適に！

「春だからもう寒さ対策はいらない」と思っていますか？

冷えは風邪や疲労等さまざまな不調につながるため、春の今から対策を始めましょう！

冷え対策

軽く汗をかく運動を意識する。外に出て日差しを浴びながら、ウォーキングや軽いストレッチがおすすめ。



ポイント★「動かす60%、休む40%」を意識。気分が乗らない日は、しっかり体を休める

◎忙しい春こそ朝食を！「手抜きでもOK」を合言葉に

【朝ごはんを食べるメリット】

1. 脳やからだのエネルギー源になる

2. 体温が上がって代謝がアップして太りにくくなる

3. お通じが出やすくなる

4. 体内リズムが整う

5. 集中力がアップするなど

・新玉ねぎ：血液をサラサラにする硫化アリルが豊富で、血圧改善や動脈硬化予防に最適です。

・春キャベツ：胃の粘膜を守るビタミンUを含み、胃腸が疲れやすい春にぴったりです。

・半熟卵：たんぱく質が豊富で、筋肉維持や脳の働きを助けるDHAやEPAも含まれます。

・納豆：腸内環境を整え、便秘解消や免疫力向上に効果的です。

・カルシウムとビタミンD：骨粗しょう症予防に役立ちます。

これらの食材を取り入れることで、体調を整え、
気持ちの良い1日をスタートできます。

ポイント★手抜きでもいいから、とにかく朝食
を食べること

◎花粉症、黄砂・PM2.5 対策をしましょう

外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用して
花粉にできるだけ触れないようにしましょう。

花粉症の症状がひどい方は、花粉が飛び始める
2週間前から薬を服用することで症状を軽減
することができます。

ポイント★飛散量の多い時は外出を控える

・晴れて気温の高い日

・雨上がりの翌日

・空気が乾燥し強風の日

・午後1～3時、5～7時頃



4月は子供から大人まで環境の変化の多い月
です。

身体だけでなく、心の健康も保つような生活習
慣を心がけましょう。

もし、心に不調を感じた時には一人で抱え込ま
ず、相談しましょう。

横垣クリニックは平日9時～13時はドクター
に相談可能です。それ以外の時間は看護師への
相談も可能です。

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気
軽にご相談ください。

脳活クイズ



今月は「春野菜に関する〇×クイズ」を10

問ご利用しました。正しいと思う方を選び
ましょう！ぜひ挑戦してください。

第1問 キャベツは、生で食べるのが一番栄

養吸収の効率がいい。○か×か？

第2問 芽キャベツは、キャベツが成長する前

に収穫したものである。○か×か？
第3問 紫色のアスパラガスがある。○か×
か？

第4問 からし菜の葉を乾燥させたもの
は、「和からし」の材料になる。○
か×か？

第5問 新タマネギは、新種のタマネギの
ことである。○か×か？

第6問 ふきのとうは、ふきの花の蕾であ
る。○か×か？

第7問 タケノコの皮には、殺菌作用があ
る。○か×か？

第8問 カブの品種の数は、200種類以上
である。○か×か？

第9問 春の七草の1つ、「スズナ」はカブ
の葉のことである。○か×か？

第10問 レタスは、キャベツの仲間である
○か×か？

ガーデニングブログ

正面玄関の花壇に春のお花を植えました。去年の秋に植えたパンジーは、雪の下になっていましたが、負けずに綺麗な花を咲かせてくれていました。

正面玄関の前が、ばら園になる予定です。ローズフェンスを今作っており、完成したらつるバラを植えて、5月～6月には素敵なケアハイツ芦原のばら園になる予定です。

「ガーデニングメンバー募集」をしたところ、何人か声をあげていただき、お手伝いしてもらい素敵な花壇になりました。

お時間がある時お花で癒されてくださいね



フレイル体操

《リハビリ体操》 3月31日(火)

恒例になりました、横垣クリニックのリハビリの先生による体操を行いました。毎回人気で申込は、毎回定員いっぱいです。

だんだんと暖かくなり、今まで凝り固まった身体をほぐし、健康で楽しい毎日をごせるように、フレイル予防に取り組みましょう。



寄稿

今月はありませんでした。

皆さまからの素敵な寄稿を募集しております。

編集後記

今月号もありがとうございます。

新年度となりました。桜が一気に開花し始めて、すっかり春になってきましたね。

今月号の表紙の写真は、三国の成田山の写真です。2年程前に行った時の桜の写真です。

今年度初の行事お花見会を予定しております。桜がもつか職員はハラハラしていますが、花より団子ということで、みなさまと楽しみたいと思っております。

今年度もさまざまな行事を計画していきたいと思っておりますので、みなさま宜しくお願いします。



脳活クイズ答え

第1問 ○ キャベツに含まれるビタミンB

やビタミンCなどは、水に溶けやすい特徴があります。

第2問 × 芽キャベツはキャベツの仲間では

ありますが、一般的なキャベツとは別の野菜です。

第3問 ○ パープルアスラガスというものが

存在します。グリーンアスラガスよりも甘味と香りが強いと言われています。

第4問 × からし菜の葉ではなく、からし

菜の種子を粉末にしたものが「和からし」の材料になります。

第5問 × 一般的なタマネギは、収穫後に

約1カ月乾燥させた後に出荷されます。新タマネギは乾燥されず、収穫後すぐに出荷しています。

第6問 ○ ふきのとうは、ふきの花の蕾で

す。蕾が硬く閉じていて、小ぶりの方がおいしい傾向にあります。

第7問 ○ タケノコの皮には、「サリチル酸」

という殺菌・防腐効果がある成分が含まれています。

第8問 × カブの品種の数は、約80種類で

あると言われています。

第9問 ○ カブの根の部分の形が鈴に似て

いることから、スズナと呼ばれるようになったと言われています。

第10問 × 見た目こそ似ていますが、キャベ

ツはアブラナ科、レタスはキク科の植物です。



皆さまごとうでしたか？来月もお楽しみに…♪