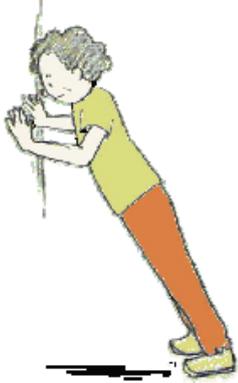




＊ ＊ ビシッと体操④ ＊ ＊

筋トレ 腕立て伏せ（10回）

体操中は息を止めずに行いましょう



- ねらい  
胸と二の腕の筋肉を鍛えます
- 方法  
手を肩幅程度に広げて壁につき、肘を曲げ伸ばしします

週に2～3回を目標に行いましょう。

Let's 脳トレ!

問題 「日本三大〇〇クイズ」

日本三大〇〇の名前と、都道府県名の組み合わせが間違っているのはどれでしょう

- |            |             |
|------------|-------------|
| ①日本三景      | ③日本三大夜景     |
| A. 天橋立：京都府 | A. 函館山：北海道  |
| B. 松島：岩手県  | B. 摩耶山：長野県  |
| C. 宮島：広島県  | C. 稲佐山：長崎県  |
| ②日本三名園     | ④日本三名泉      |
| A. 兼六園：石川県 | A. 有馬温泉：兵庫県 |
| B. 偕楽園：茨城県 | B. 草津温泉：群馬県 |
| C. 後楽園：東京都 | C. 下呂温泉：静岡県 |

ヘルスケア情報局

「便失禁～ひとりで悩まず相談を」

「便意を感じてトイレに行ったが下着が汚れていた」といったことはありませんか？

**無意識もしくは意思に反して、肛門から便が漏れる症状を便失禁**といいます。日本では、65歳以上の男性8.7%、女性6.6%にみられ、決して稀な病気ではありません。

出産や手術、事故などの後遺症、脳梗塞・糖尿病などを患っている場合も、肛門括約筋の機能低下や便意を感じにくくなるため注意が必要です。

便失禁の症状は薬で改善することが多く、治療ができる病気です。まずは、かかりつけ医に相談し、専門医の紹介を受けましょう。

（日本医師会 健康プラザより引用させていただきました）



介護ワーカー事業を開始するにあたり、普通二種免許を取得するため、学生の時以来に自動車教習所に行きました。運転の試験の際に、とてつもなく緊張したりで、41歳になってもまだまだだなあと実感しました(笑)。

三友のつぶやき



Let's 脳トレの答え：

- ①日本三景  
B. 松島：岩手県→宮城県
- ②日本三名園  
C. 後楽園：東京都→岡山県
- ③日本三大夜景  
B. 摩耶山：長野県→兵庫県
- ④日本三名泉  
C. 下呂温泉：静岡県→岐阜県

for everyone's active life  
すべての人の いきいきとした 暮らしのために

介護相談 ケアプラン作成 訪問介護 障がい居宅介護  
福祉用具 住宅改修 家電販売 リフォーム

(有)あい家電

ケアステーション ラクティ

住所：大泉町坂田2-12-2

電話：0276-56-9237

ホームページ：<http://ai-kaden.jp/>



↑公式HP・ブログ



lactie  
for everyone's active life