

イン ボディで 自分の体成分を 確認しよう!

InBody

### たい せいぶん ぶんせき そうち 体成分分析装直

私たちの体を構成する基本成分である 水分 ・タンパク質 ・ミネラル・体脂肪の量を 測定し分析してくれる装置を2階に設置しています!



たいせいぶん 体水分は体の50%~70% 摂取した栄養を体の細胞に届け老廃物は 体外に排出する運搬の役割をします。

タンパク質 タンパク質の不足は体の栄養状態が よくないことを意味します。

体脂肪 体温調節や免疫力を保持し ます。多すぎると肥満の原因になります。

ミネラル 約80%は骨の中に 存在し 体を支える役割をします。

測定方法は 体重計に乗るのと同じように 簡単です。自分の体成分を確認して 健康状態をチェックしましょう!ご興味のある方は スタッフまでお声かけ下さい♪



# ふじ 便り

令和 4年 6月 / 314号



### お花の植え替えをしました

5月8日(日)14:00~

3階・6階 デイルーム 利用者5名 スタッフ2名

1階と6階の植木鉢の 花の植え替えをしました。 ペチュニアや インパチェンス ベゴニアなどの色鮮やかな 夏の花を植えました。 暑さと同時にたくさんの花が

咲く予定です♪



## 6月のオンラインツアー!!



6月11日(土) 14:00 ~ 15:00 千葉県幕張総合高等学校 シンフォニックオーケストラ部の スペシャルコンサートです!!

「海」をテーマにしたメドレー曲を 生演奏と合唱♪を 予定しております。

ご興味のある方はスタッフまで お声かけください♪

デイルームのテレビを インターネット回線につなぎ オンライン映像で 旅行気分を楽しむ企画です♪

月2回金曜日

### 6月の行事予定



6月7日(火)・22日(水) 9:30~ 訪問美理容 アイズ・ビュー

毎週木曜日 ワンワン広場 (山藤先生) 14:30~ 每週火•水•木•金•土曜日 内科診察 (中村先生)

毎週火曜日 (今井先生) . . . . . . 口腔ケア(今井歯科クリニック) 耳鼻科往診(雑賀先生) 毎週火曜日 . . . . . . 随時



6月より直接面会を再開しています。また新型コロナウイルスの陰性の 確認できるものがあれば 30分程度の外出も可能です。

(陰性確認は検査日から 4日以内が有効)

面会日時 : 土・日曜日 14:00~17:00 10分 予約制 ※陰性確認ありの場合 30分の外出可(公園等)

面会場所: 1階 玄関付近 / 面談室 人数制限 2人まで

予約方法 : メール t-kanai@fuji-m.net / 電話 06-6371-6233 注意事項 : 基本的な感染予防対策の実施 飲食はお控えいただくようお願いします

【PCR検査について】

大阪にお住いの場合 大阪府の無料検査場で受検できます。

毎週水・木曜日の10:00~15:00に限りミレニアムでの受検(無料)も可能です。(予約制)

※ 詳しくは メール等で お問合せ下さい。

精神科往診 (洪先生)

### 5月バースデイ スナップショット 5



### 自宅でできるトレーニング

~ 腰からお尻、太ももの筋肉を鍛えましょう!!~

■つかまりスクワット



椅子の背もたれを 両手で持ち 両足を 肩幅程度広げて 立ちます

3秒間かけて ゆっくりと 腰を落とし 3秒間かけて ゆっくりと 基本姿勢に戻します

■ もも上げ



片足ずつ 0回を 3セット

> 片足ずつ 太ももが床と平行になるように ゆっくりと 3秒間かけてあげ ゆっくりと 3秒間かけておろします



QRコードの読み取りで 施設紹介動画がみれます!

