

# グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14  
電話 0859 (21) 0371  
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



ル・ソラリオン名和  
ホームページ用  
QRコード

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

## 節分



2月は両ユニットで節分の行事を行いました。鬼が登場し皆さん「鬼は外。福は内。」と豆まきをされました。豆まき後にロールケーキを召し上がられました。



鬼は外～！！

福は内～！！

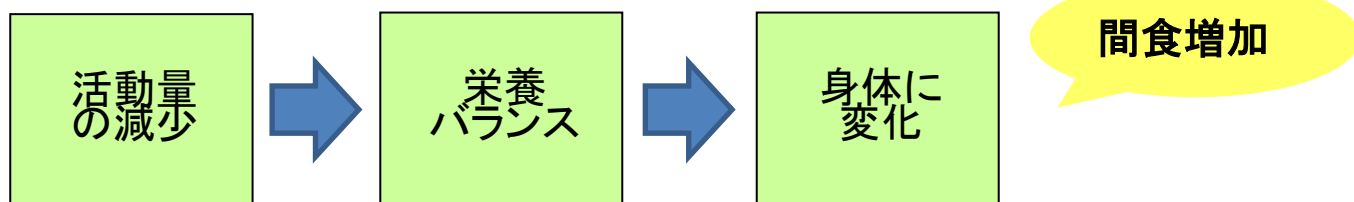
# 健康保持増進は肥満予防

肥満は身体面だけでなくメンタル面に関与します。  
「肥満予防」は企業にとって重要な  
リスクマネジメントの一つです。

うつ病発症リスク

1.61倍上昇

・新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、生活様式が大きく変化し  
「肥満」が大きな課題となっています。



1ヶ月で体重を1kg減らす為には、1日何kcal減らせばいいのでしょうか？

体重を1kg(腹囲を1cm)減らす為の消費カロリーは、約7000kcalです。

計算式

$$7000\text{kcal} \times 1\text{kg} \div 30\text{日} = \text{約}233\text{kcal/日}$$

ご飯【150g】  
250kcal

食パン【六枚切り】  
1枚 160kcal

メロンパン【1個】  
490kcal

有酸素運動

カロリー消費にオススメなのが、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリングなどの有酸素運動です。

目標を掲げて万歩計をつけて実施してみたいかがでしょうか。

自分のレベルに合わせて楽しみながら実施しましょう！

肥満予防は計画的に