



# 通所リハビリ 給食だより

2022年  
10月

10月10日は「スポーツの日」

昭和39年10月10日に日本で初めてオリンピックの開会式が行われたことを記念して、「スポーツに  
したしみ、健康な心身をつちかう」日として  
体育の日が制定され、令和2年に  
「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うと  
ともに、健康で活力ある社会の実現を願う」日  
という趣旨の「スポーツの日」に改められました。

運動は健康に良い



生活習慣病予防

筋力の維持

骨粗鬆症予防

認知症の低減

がんのリスク低減

ストレス解消

など



朝晩が冷え込むようになり、秋を感じるようになりました。  
秋といえば食欲の秋！！  
秋の旬の食べ物を食事に取り入れて元気に過ごしましょう。  
今月は運動についてのお話です。



運動不足が原因で、筋力の低下などがあると、将来、  
寝たきりや介護が必要になる可能性が高くなります。  
運動には生活習慣病・がん・骨粗鬆症を予防できたり、  
ストレス解消になるなど、体も心も健康になれる  
効果がたくさんあるので、「スポーツの日」を機会に、  
10分ウォーキングをしたり少しづつ運動を始めて  
みるのはいかがでしょうか！

## ご案内

- ★10月17・18日 クレープ作り
- ★10月31日 ハロウィンメニュー

どちらも秋を感じられる食材を  
準備しております！！  
お楽しみに♪

山形ロイヤル病院 栄養科

