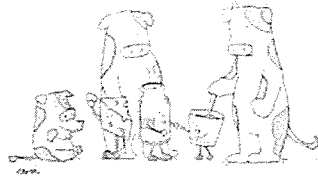


みなさまからの『声』



9月中 にいただいたみなさまからの投稿をご紹介します！

■甲斐市 石原 様

いつも、ありがとうございます。毎日、暑い・暑いですが、もう9月ですね…令和元年も、数か月で新しい令和になります。月日が早すぎて、身体のほうがおいついていかない日々です。昨年できたことが、今年は時間が倍かかり、口だけは今までと同じで、『かわいい、やさしいおばあちゃん』でいられるようにと、毎日気を付けて日々、明るく楽しく笑顔を忘れず、努力していきたいです。配達、気を付けてください！

月日が経つのが早いこと、早いこと… 1日 1日、楽しく過ごして下さね。

■甲府市 FT 様

甲府市のFTです。初めまして、いつもご苦労様です。私も子供の頃は、体重があったような気がし、それほど気にはしていなかったのですが、今はもう 〇〇才 となり、病気もあり、病院にも3か所ほどお世話になってます。薬をもらう程度のことくらいなので、大丈夫なのかなあ？とも思っています。

先日、いつも行くスーパーで、骨密度の検査をしてもらいました。体重が以前より少なくなってきたので、検査結果もやはり低かったので、牛乳とヨーグルトを頂くようになりました。これからも続けていきたいと思いますが、病院の先生にもその旨をお伝えし、よい方向にいけばいいなと思います。

牛乳とヨーグルトで 良い生活習慣のお役立ちができれば嬉しいです。よろしくお願ひします。

■中央市 上田 様

おはようございます。いつも、ありがとうございます。

25日に、農産物直売所 た・から で行っていた骨密度の検査を行って頂きました。以前、測ったときは Dランクでしたが、カルパワーを飲み続けているので、どうかな？と思いましたが、結果は Bランクでした。カルパワーのおかげで、改善され喜んでます。今後も続けていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

良かったですね！の一言に尽きます！次の機会で“A”が出るといいですね。

■甲府市 AH 様

朝・夕と涼しい今日この頃ですが、日中はまだまだ暑い日が続いております。テレビのニュースなどを見ていると、熱中症で病院に運ばれたとかのニュースは、殆ど毎日聞かれます。お蔭様で、そのようなことも無く毎日いれることに感謝する日々です。

牛乳のおかげで ありと 嬉しいです。これからは 涼しくなってくるので

これまた、気を付けて、過ごしていきましょう！！

ミルクコンタクト川柳コーナー

■お父さん いつも携帯 不けいたい

□甲府市 AH 様より



■老いてなお 喜怒哀楽が つきまとう

■老いたので 二階の飲み屋 止めにする

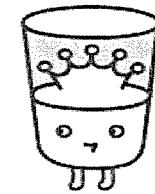
■家でよし 旅に出てよし 五七五

□甲斐市 塚原 様より



今月の健康コラム

スポーツの秋、生活に運動を取り入れよう！



秋といえば、スポーツ！10月には体育の日があります。ところで皆さんは、運動習慣がありますか？スポーツジムなどで、定期的に運動したり、ランニングをしたりする方がいる一方で、特に運動はしていないという方も多いのでは？

では、なぜ運動をしなくてはいけないのか？

テクノロジーの進化で、体を動かさなくても生活ができることが増えました。近年、骨や関節、筋肉の衰えが原因で運動機器の機能が低下するロコモシンドロームになってしまう人が急増しています。家の中でつまずいたり、立ったまま片足で靴下をはくことができなかつたりと、日常生活に支障が出てきます。重症化すると、寝たきりや要介護になってしまう恐れも…。

骨粗鬆症や、変形性膝関節症などの病気や、加齢が主な原因ですが、運動不足によって筋力が低下するケースもあるため、予防のためにも、運動習慣をつけることが大切です。

今日からできる手軽な運動！

- ・姿勢を正しく
- ・なるべく階段を
- ・お買い物の際は、遠くの駐車場
- ・太ももをしっかり上げ大股で歩く
- ・早歩き
- ・1日1万歩を目指す
- ・掃除をして体を動かす
- ・ストレッチ
- ・つま先たちで歩く

まずは、生活に取り入れられる運動から始めてみませんか？