

脳楽習便り

今月のワンポイント 『 円背（えんぱい） 』

円背→身体機能の低下！

バランス力低下

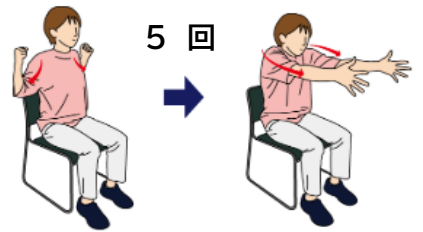
誤嚥リスク

呼吸が浅くなる

転倒・骨折リスク

円背の改善

背筋を鍛える



円背の予防

食事・運動・良い姿勢



カルシウムを多く含む食材

乳・乳製品	豆・大豆製品
牛乳 チーズ	豆腐 納豆
小魚・海藻	野菜
しらす ひじき	ほうれんそう 枝豆



今月の『脳楽習』～「3月の風物詩」より～

しゅんぶん ひ はさ しゅうかん なん
春分の日を挟んだ1週間は、何ですか？
はかまい しゅうかん
お墓参りの習慣があります。



ヒント

- ① ほうよう 法要
- ② お盆 ぼん
- ③ ひがし 彼岸

～ 早口言葉 ～

赤カマキリ

青カマキリ

黄カマキリ

ハッキリ3回！

