



# 活動報告

平成30年6月  
発行：玉井整形外科内科病院  
編集：経営企画室

## 第6回 たまいげんきクラブ

平成30年6月5日（火）

### 今回のテーマ

**食事編「知っていますか？飲み物に含まれる砂糖の量」**

**運動編「からだに優しい姿勢」**



### 食事編「知っていますか？飲み物に含まれる砂糖の量」

「コーラやサイダーには、500mlで3gのスティックシュガー19本分の砂糖が含まれています。同じ甘さの砂糖水と飲み比べ、酸味や炭酸があると甘みが感じにくくなることを実感してもらいました。砂糖の摂り過ぎは、糖尿病や肥満、イライラの原因にもなります。オロナミンCやヤクルトにも、小瓶の割にはスティックシュガー4～6本もの砂糖が含まれています。健康や栄養補給のために摂っておられる方が多いですが、飲む量には注意する必要があるようです。

### 運動編「からだに優しい姿勢」

今回のテーマは「からだに優しい姿勢」。痛くなりにくい・転倒しにくい姿勢を保つために姿勢改善エクササイズを学びました。壁を使った姿勢チェックで皆さんの姿勢タイプを調べ、タイプ別のエクササイズを一緒に行いました。また、しなやかな身体作りのために、筋肉や関節を連動して動かすためのエクササイズもご紹介し皆で楽しく身体を動かしました。



げんきクラブは「**食べて動いて明日もげんき**」を合言葉に、食事と運動の面から、皆さんのげんきを応援する会をお届けしています。

日時：9月11日（火）14時～ セミナー **予約制**  
場所：サラダホール 小ホール