



# すこやか

猛暑も落ち着き、朝晩は過ごしやすくなってきました。長引くコロナ禍の影響で、体の衰えと認知機能の低下の相談が増えています。今後もコロナの影響は大きいと思われる、「自分の体は自分で守る！」という気合が大事になっています！



運動しやすい気候になってきました！

運動により、フレイル(体と認知機能の衰え)予防に努めましょう！

### 【枚方市一般介護予防事業】

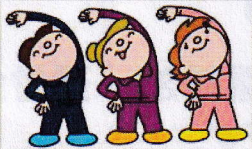
- ・ノルテックウォーキング講座  
(ニッパーク岡東中央公園)
- ・ひらかた夢かなえるエクササイズ教室(イズミヤ枚方店)
- ・ご近所運動教室  
(さだ生涯学習市民センター)

### 【自宅で出来る運動】

「ひらかた元気くらわんか体操」  
DVDとCDの配布

### 「ひらかた健活フェスタ」

R3.10/19(火)  
ニッパーク岡東中央公園  
参加無料  
ひらかた夢かなえるエクササイズと体力測定ブースなど  
\*申し込み・問い合わせ  
枚方市スポーツ協会  
☎072-898-0200



\* 詳しくは美郷会まで

## 「お茶に秘められた効能を知りましょう！」

### お茶の効能は・・・

- ①抗酸化、抗ウイルス、抗殺菌作用などの茶カテキン。
- ②カフェインとテアニン。テアニンはリラックス効果があり、脳神経細胞を保護しカフェイン作用を穏やかにする。
- ③ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれている。

現在は、空前のお茶ブーム！  
温かいお茶が美味しい季節になりました～



### お茶の種類では・・・

- ・「ほうじ茶」は、緑茶に含まれる栄養素が含まれ、カフェインが少なめ。
- ・「玄米茶」は、緑茶の栄養素に加え肥満や糖尿病に効果の高い「オリザノール」や、中性脂肪増加を抑えるギャバ、ビタミンBや食物繊維も豊富。
- ・「韃靼そば茶」は、ポリフェノールの一種ルチンがそばの100-120倍入っている。  
天然ルチンは、血管を柔らかくし血流を改善、血圧が気になる方むけ。