

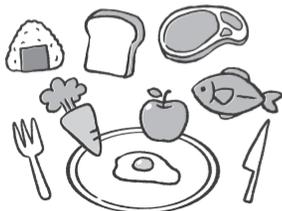
いつまでも健やかに
♡ 元気に過ごす **健康塾!!**

第3回

フレイルにつながる低栄養に注意!

高齢者は、買い物や食事を作るのがおっくうになりがちで、食事回数が減ることが知られています。知らないうちに、低栄養状態になっているかもしれません。食事の減少は筋肉や骨量の減少につながって、転倒しやすく骨折の危険性が高まり、寝たきりになる可能性も出てきます。また、低栄養になると体の免疫力が低下し、認知機能の低下なども見られるようになります。

毎日3食食べることはもちろんですが、ご飯やパンなどの炭水化物に偏らないようにして、卵や肉、魚、大豆、乳製品などのたんぱく質を多く含む食べ物を食べるのが大切。そして、しっかりかんで、バランスよく食べる習慣を意識しましょう。また、お風呂上りなどに体重を測り、体重の変化がないかどうかを知っておくことが、低栄養の予防に重要です。



1日5分で
体も心も元気!

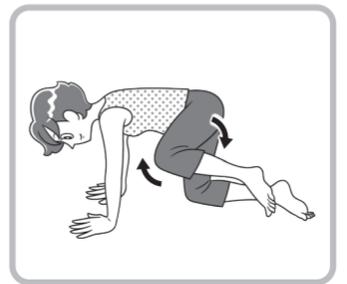
かんたん

ヨガ



- 股関節を回し、おなか周りを動かす
- 休憩のポーズでも
- しっかりストレッチ

足を腰の幅に開いて、よつんばいになります。右のヒザを胸元に引き寄せるようにして、持ち上げ、ヒザをゆっくりと大きく外側に半円を描くように動かし、また胸元へ。10回ほど繰り返したら逆回転も行いましょう。



こわばりが強い側を追加で行うとより効果的

〔休憩のポーズ〕



休憩のポーズは顔を組んだ腕の上に伏せるようにしたり、お尻とかかとの間に座布団やクッションを挟んだりしてもOK。

逆回転も10回ほど繰り返したら、よつんばいの姿勢からお尻を地面につけるようにして、休憩のポーズに移ります。腕はまっすぐ伸ばして、ヒザを少し開くようにすると、休憩中も体が伸びます。息が上がっているはずなので、深呼吸でゆっくりと時間をかけて整えましょう。呼吸が落ち着いたら、またよつんばいになり、左側も同様に股関節を回します。股関節がしっかりと動き、おなかや腰への刺激になり、全身運動にもなります。

※いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修:生活ヨガ研究所 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中

お部屋探しキャンペーンであ——る。

10/1(日)まで

キャンペーンサイトはこちらあ——る。



キャンペーン家賃

今、対象物件なら3年または5年間、家賃がおトクであ——る。

- 概要: 対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。● 要件: ①キャンペーン期間中に対象住戸にお申込みいただいた方。②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。● 適用期間: 入居開始可能日から3年または5年間(対象住戸による)。
- その他: ①期間終了後は4年または6年目以降家賃が適用。②期間終了後、キャンペーン家賃適用時にお預かりした敷金と4年または6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



月々の家賃でPontaポイントがたまる!

キャンペーンについてのお問い合わせは各営業センターまで

UR賃貸 関西 検索



UR賃貸住宅

ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター
☎0570-004-001
(または☎06-6969-2151)

千里 住まいセンター
〒560-0082
大阪府豊中市新千里東町1-4-2
(千里ライフサイエンスセンタービル9階)
☎06-6871-0515
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

大阪 住まいセンター
〒536-8522
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204
☎06-6968-4455
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

泉北 住まいセンター
〒599-8236
大阪府堺市中区深井沢町3257番地
☎072-276-7123
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

兵庫 住まいセンター
〒651-0087
兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15
(三宮ビル南館4階)
☎078-242-2791
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

阪神 住まいセンター
〒660-0881
兵庫県尼崎市昭和通3-9-5
(アマックスビル8階)
☎06-6419-4522
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

奈良 住まいセンター
〒631-0805
奈良県奈良市右京1-4
(サンタウンひまわり館2階)
☎0742-71-2401
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

京都 住まいセンター
〒604-8171
京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル4階)
☎075-256-3663
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

和歌山:日本総合住生活株式会社
〒640-8471
和歌山市善明寺642-2
☎073-455-9500
●営業時間/月~金 9:00~12:00
13:00~16:30
●定休日/土・日・祝日



広島:株式会社第一ビルサービス
〒732-0827
広島市南区福町4-5尾崎ビル4階
☎082-568-8177
●営業時間/月~金 8:30~17:30
●定休日/土・日・祝日

岡山:株式会社第一ビルサービス
〒700-0975
岡山市北区今4丁目9番23号
第一ビル8階
☎086-241-0757
●営業時間/月~金 8:30~17:30
●定休日/土・日・祝日

広島・岡山:夜間・休日の緊急連絡先
株式会社第一ビルサービス
ヘルプデスク
☎082-244-4824

空室情報のお問い合わせ先



0120-23-3456

●営業時間/9:30~19:00 ●定休日/12/29~1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

UR 梅田営業センター
〒530-0001
大阪市北区梅田2丁目2番22号
(ハービスエントオフィスタワー12階)
☎06-6346-3456
●営業時間/9:30~19:00
●定休日/12/29~1/3
●JR[大阪]駅から徒歩4分
●Osaka Metro[梅田]駅から徒歩5分

UR なんば営業センター
〒542-0076
大阪府中央区難波4丁目1番15号
(近鉄難波ビル7階)
☎06-6636-2903
●営業時間/9:30~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●Osaka Metro[なんば]駅、近鉄[大阪難波]駅21号出口からすぐのビル

UR 天王寺営業センター
〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎06-6624-2281
●営業時間/9:30~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●近鉄[大阪阿部野橋]駅西改札口すぐ
●JR[天王寺]駅から徒歩2分

UR 千里営業センター
〒560-0082
豊中市新千里東町1丁目4番2号
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)
☎06-6871-0612
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●北大阪急行[千里中央]駅(北口)から徒歩2分

UR 泉北営業センター
〒590-0115
堺市南区茶山台1丁目3番1号
(パンジョ2階)
☎072-290-6900
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●泉北高速鉄道[泉ヶ丘]駅から東へ徒歩3分

UR 神戸営業センター
〒650-0001
神戸市中央区加納町4丁目2番1号
(神戸三宮阪急ビル8階)
☎078-571-6789
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●JR[三ノ宮]駅、阪急[神戸三宮]駅直結

UR 京都営業センター
〒604-8171
京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル1階)
☎075-255-0499
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●地下鉄[烏丸御池]駅4-1出口から徒歩1分

UR 奈良営業センター
〒631-0805
奈良市右京1丁目4番地
(サンタウンプラザひまわり館2階)
☎0742-71-5561
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●近鉄[高の原]駅から西へ徒歩4分

UR 枚方営業センター
〒573-0032
枚方市岡東町14-41
☎072-861-5355
●営業時間/10:00~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●京阪本線[枚方市]駅から徒歩2分

UR 高槻営業センター
〒569-0803
高槻市高槻町9番24号
(スクエアビル1階)
☎072-686-5533
●営業時間/10:00~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●JR[高槻]駅から徒歩2分
●阪急[高槻市]駅から徒歩5分

UR賃貸 関西

検索

www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます場合がございます。