

# ちゅ〜Oh!!チャンネル Q&A♪

～ たくさんのリクエストありがとうございます！今回はその中から下記3つをピックアップしております！～

**Q** 牛乳で背は伸びるの？

**A** 牛乳だけで背が伸びることはありません！

身長しんちやうの伸びのびは遺伝いでんに加えて、**睡眠**、**運動**、**栄養**の3つの要素ようそが関わっています。牛乳には丈夫な骨ほねを作るカルシウムなどが豊富なため**毎日飲む習慣**をつけるとともに**規則正しい生活**も心がけましょう！



(参考:日本乳業協会)

**Q** サンタさんは本当にいるの？

**A** いる！！と信じ続けていたらサンタさんは皆さんのもとに来てくれます♪

私は中学生までサンタさんを信じていたのですが、たくさんのお友達に「サンタさんはいないよ！」と言われたことをきっかけにサンタさんの存在を疑うようになりました。それ以降、現在まで1度もサンタさんからクリスマスプレゼントは届いていません…。ですが、**サンタさんを信じ続けている心の綺麗な皆さん**にはきっと今年もプレゼントが届くはずですよ♪



**Q** フレイルの意味と、その予防と改善方法について教えてほしい！

**A** フレイルとは…？ **加齢**により、**身体**や**心**のはたらきが弱くなった状態を指します。

チェックが3つ以上だとフレイルかも！

- 半年間で体重が2～3kg減った
- からだを動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルが開けられない
- 歩くスピードが遅くなった

フレイルの予防と改善方法

<b>① 栄養</b> 主食・主菜・副菜を バランスよく食べる	<b>② 運動</b> ストレッチや有酸素 運動を日常に取り 入れる	<b>③ 社会参加</b> 買い物や地域の 清掃活動に積極的に 参加する
---------------------------------------	---	---

(参考:FUKUOKA NEXT「今から備える親のフレイル予防」)

次回は**10月**の更新となります！

おたのしみに！♪

皆さまからの…

ちゅ〜Oh!!チャンネル

## テーマ大募集!

館内にてテーマ回収ボックスを設置しております！  
様々なリクエストお待ちしております♪

過去にも様々な内容を掲載しております！ホームページに更新しておりますので右のQRコードよりぜひご覧ください♪

ホームページ  
QRコード

