

栗原市一迫デイサービスセンターだより



平成30年 5月

発行 栗原市一迫デイサービスセンター

〒987-2308 栗原市一迫真坂字高橋 20-1

電話 52-4433 FAX 52-3203



職員も一緒に踊りました～♪



見事な「大黒舞」カッコイイ！



かわいい「三人娘の舞」です！



“いい声”が響き渡りました～♪

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土	日
		●	●	●	●	

●空きあり

曜日や週によっては、調整が可能ですので、お気軽にご相談ください。



《職員紹介》

今年度も元気に明るく笑顔で過ごしましょう。

☆管理者 菅原亮

☆生活相談員 二上亜希子 鹿野早苗

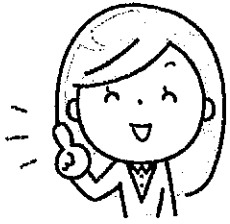
☆看護師 真山喜恵子 千葉晴美

☆介護員 三浦英司 伊藤郁子

菊地まゆみ 三浦幸子 千葉慶子

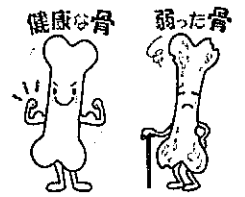
☆介護員補助 菊地由里恵





ワンポイントアドバイス

～骨粗しょう症を予防しよう！～

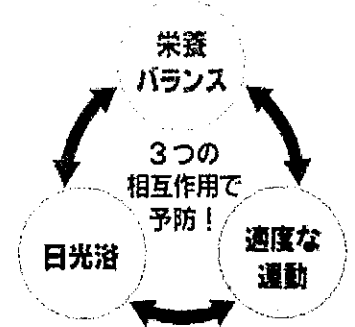


●どんな病気？

骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気です。
骨がもろくなると、“つまずいて手や肘をついた”、“くしゃみをした”などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

●骨を強くする生活習慣

① 食 事



*カルシウム

(乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など)

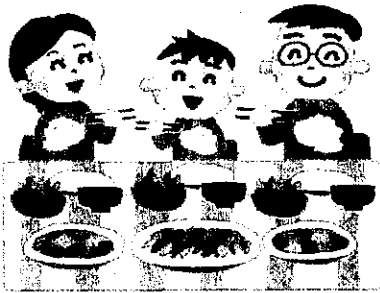
※摂取推奨量は、1日700～800mg

*ビタミンD

(サケ、サンマ、しいたけ、きくらげ、卵など)

*ビタミンK

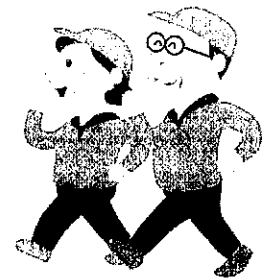
(納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、キャベツなど)



② 日光浴

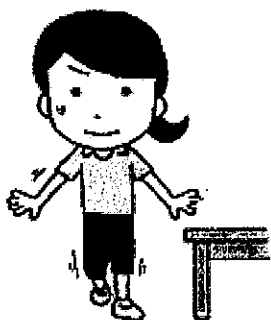
日光に含まれる紫外線によってビタミンDが形成され、カルシウムの吸収を促進させます。

※夏場なら木陰で30分、冬場なら手や顔に1時間程度



③ 運 動

生活の中に散歩やゲートボールなどの軽い運動やこまめに家事をするなどの活動的な習慣を取り入れることが大切です。※目安としては、散歩1日30分程度



- 目 両目を開ける
- 手 バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい
- 片足 前方に5cmほど上げる

右足立ち 【1分間】
左足立ち 【1分間】
×
朝昼晩3回繰り返す = 1日分