

栗原市鶯沢デイサービスセンターだより



平成30年 5月

発行 栗原市鶯沢デイサービスセンター

〒 989 - 5402 栗原市鶯沢南郷下久保 26 番地 3

電話 55-2874 FAX 55-2874

♪踊りボランティアのやわらぎ会のみなさん♪



☆とっても素敵な踊り♪



○避難訓練の様子 みんな真剣です😊



いっ、意外と
むずかしいなあ・・・

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●		●

●空きあり

週や曜日、利用状況によっては随時変動がございますので、お気軽にご相談ください。



《職員紹介》

新しい年度になり新しい職員が増えました😊

☆管理者 木村広恵

☆生活相談員 石川新

☆生活相談員 佐藤宏佳

☆看護師 高橋よし

☆看護師 白田稔恵

☆介護員 佐藤佳子

☆介護員 境 豊子

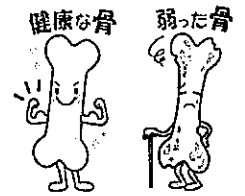
このメンバーで、和気あいあいと頑張って行きます♪

どうぞ、よろしくお願いしまぁ〜す😊☺



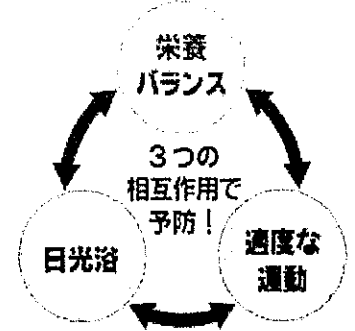
ワンポイントアドバイス

～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)

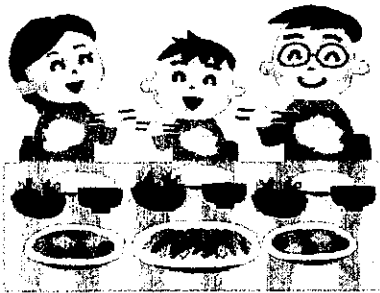
※摂取推奨量は、1日700～800mg

*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

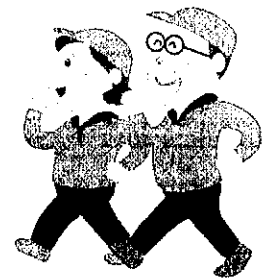
(納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、キャベツなど)



② 日光浴

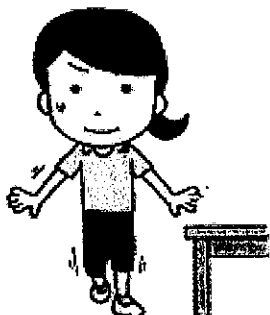
日光に含まれる紫外線によってビタミンDが形成され、カルシウムの吸収を促進させます。

※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