

# 栗原市花山デイサービスセンターだより



平成30年 5月

発行 栗原市花山デイサービスセンター

〒 987 - 2511

栗原市花山本沢百目木18番地1

電話 56-2028

FAX 56-2078



四月のカレンダー作りです。  
一足早く桜が満開です♪



太鼓サークル「花友会」  
とてもかっこいいね～！



避難訓練に参加しました。  
みなさん、安全に！！



ミズバショウ見学♪  
きれいだね！

## デイサービス空き状況

月	火	水	木	金
●	●	●	●	●

●空きあり

新規や追加利用、曜日の変更等  
ご希望がございましたら、  
お気軽にご相談ください。



## 《職員紹介》

平成30年度も皆様と笑顔で過ごしてまいります。

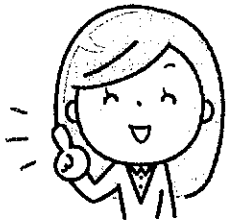
よろしくお願いいたします！

♡管理者 三浦浩美 ♡生活相談員 長尾友美

♡看護師 菅原恵美子 佐藤年子 高橋よし

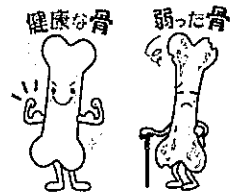
♡介護員 千葉充 高橋明日香 伊藤郁子





# 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)

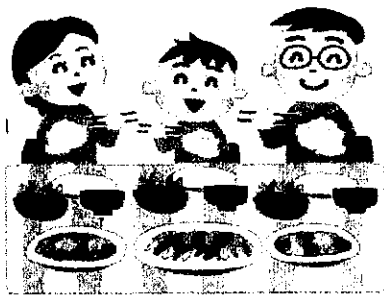
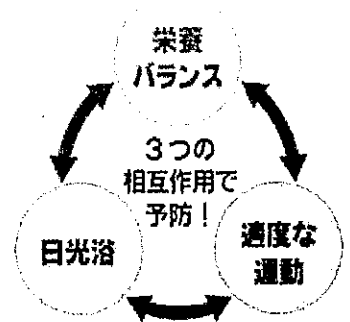
※摂取推奨量は、1日700～800mg

#### \*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

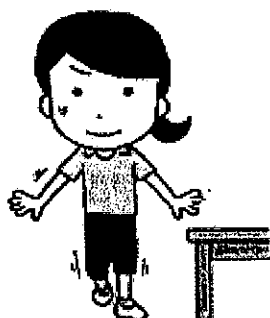
日光に含まれる紫外線によってビタミンDが形成され、カルシウムの吸収を促進させます。

※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