

# 栗原市高清水デイサービスセンターだより



平成30年 5月

発行 栗原市高清水デイサービスセンター

〒987-2132 栗原市高清水東館34番地

電話 58-3637 FAX 58-2714

## 桜もち作り



3月には、『桜もち作り』『ひな祭り会』『舞踊慰問の鑑賞』『高清水互市』と数多くの行事を行いました。

どの行事にも、利用者皆様に笑顔で参加していただきました。

今年度も皆様に喜んでいただけるよう、たくさんの行事を職員全員で力を合わせ行いますので、今後ともよろしくお願い致します。

## 高清水互市見学



JA 女性部慰問



## ☆デイサービス空き状況☆

月	火	水	木	金	土
		●	●		●

●空きあり

見学やお試し利用も対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

## 《職員紹介》

平成30年スタートし、職員も新体制となりましたのでお知らせさせていただきます。

着任者

管理者 佐藤恭子 高清水デイ主任より

相談員 涌井達朗 瀬峰デイ相談員より

相談員 村山侑祐 地域福祉課主事より

異動者

管理者 佐藤栄一 瀬峰デイ管理者へ

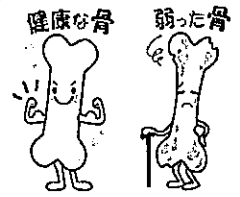
相談員 二上亜希子 一迫デイ相談員へ

介護員 小野寺有恒 地域福祉課へ



# ワンポイントアドバイス

～骨粗しょう症を予防しよう！～

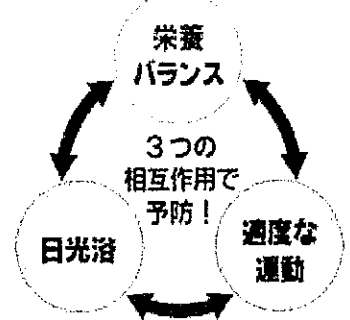


## ●どんな病気？

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)

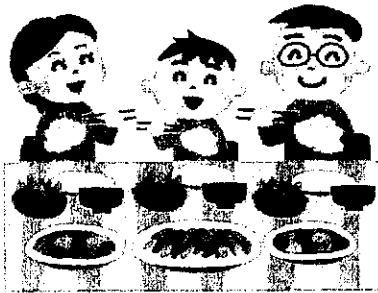
※摂取推奨量は、1日700～800mg

#### \*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

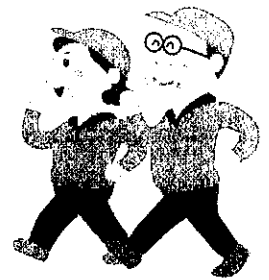
(納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、キャベツなど)



### ② 日光浴

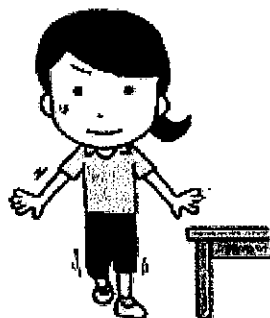
日光に含まれる紫外線によってビタミンDが形成され、カルシウムの吸収を促進させます。

※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