

# 栗原市瀬峰デイサービスセンターだより



平成30年 5月

発行 栗原市瀬峰デイサービスセンター

〒 989-4516

栗原市瀬峰長者原 37-2 (きらり館)

電話 59-2322

FAX 59-2321

～ひな祭り会や誕生会の様子～  
ゲームやカラオケ等で大盛り上がり！！



HAPPY BIRTHDAY

七段飾りの  
雛人形の前で  
「はい、チーズ！」



職員による  
歌手顔負けの  
素敵な歌声も披露♪



## 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》

今年度も皆様に満足して頂けるデイサービスを目指し、  
職員一同頑張っていきます！どうぞよろしくお願いたします！！

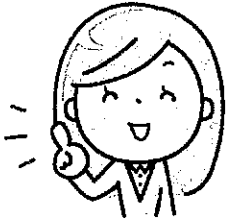
◎着任者◎

管理者：佐藤栄一  
相談員：山崎文子  
大内 涼

◎異動者◎

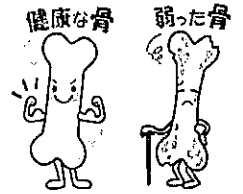
管理者：阿部大輔  
相談員：涌井達朗





# ワンポイントアドバイス

～骨粗しょう症を予防しよう！～

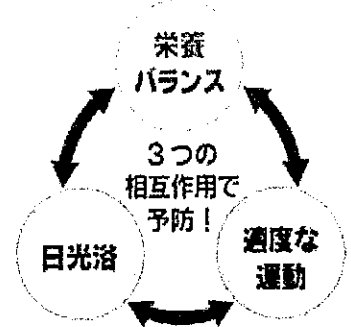


## ●どんな病気？

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)

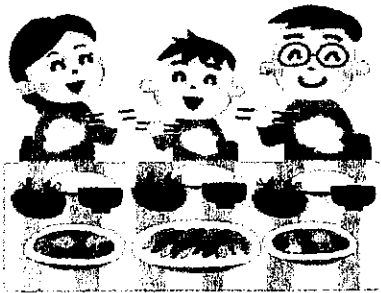
※摂取推奨量は、1日700～800mg

#### \*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

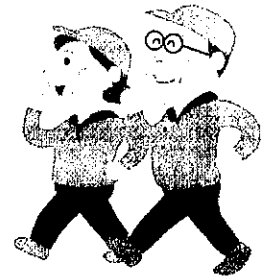
(納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、キャベツなど)



### ② 日光浴

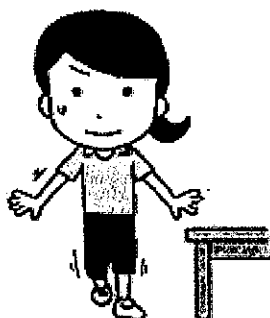
日光に含まれる紫外線によってビタミンDが形成され、カルシウムの吸収を促進させます。

※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