

栗原市金成デイサービスセンターだより



平成30年 5月

発行 栗原市金成デイサービスセンター

〒 989-5171 栗原市金成沢辺町沖 200

電話 42-1248 FAX 42-2959

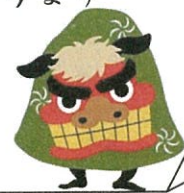


～とても明るく【フレッシュ】な金成デイのメンバーです。どうぞよろしくお願いいたします。～



よいよいよ一年となりますように♪

4月6日(金)、国の重要無形民俗文化財として指定を受けている小迫祭りより獅子が来所し、利用者みなさまの厄除けをしていただきました～!



デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●

●空きあり

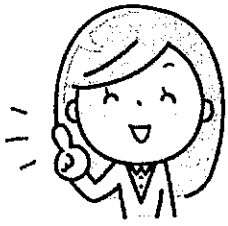
月曜日から土曜日までご利用可能となっております。
新規のご利用、体験利用等お待ちしております。



《職員紹介》

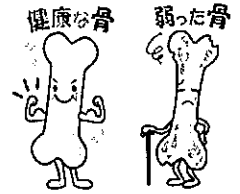
4月1日より異動により金成に来ました。
管理者 佐藤 賢^{けん} です。
どうぞよろしくお願いいたします!!





ワンポイントアドバイス

～骨粗しょう症を予防しよう！～

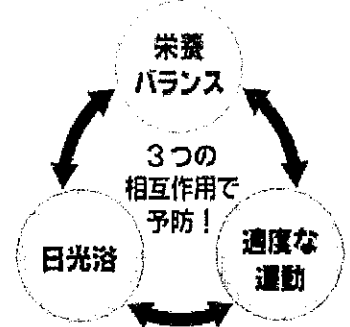


●どんな病気？

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)

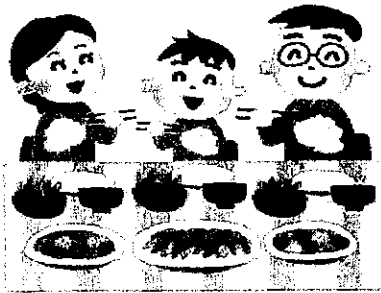
※摂取推奨量は、1日700～800mg

*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

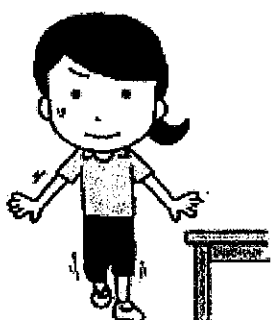
日光に含まれる紫外線によってビタミンDが形成され、カルシウムの吸収を促進させます。

※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

$$\begin{array}{l}
 \text{右足立ち} \quad [1 \text{ 分間}] \\
 \text{左足立ち} \quad [1 \text{ 分間}] \\
 \times \\
 \text{朝昼晩 3 回繰り返す}
 \end{array}
 = 1 \text{ 日分}$$