

メディアケア・くれ便り

朝夕冷え込む季節になりました。寒いと外出も億劫になりがちですね。

寒い時期には誰でも、身体が温まるまで時間がかかったり、冷えて身体が思うように動かないこともあります。そうなるとう若い人でも転倒しやすくなり、高齢者では骨折につながってしまいます。

日頃から骨を丈夫にしていくよう心がけましょう！

骨粗鬆症を予防しましょう

骨粗鬆症とは骨の量が減って、骨がスカスカになる病気です。

point!

適度な運動…散歩やウォーキングなど手軽なものを続けましょう

point!

日光浴…日光に当たると骨のもとになるカルシウムの吸収が良くなります。日陰や日傘をさしても効果があります。

point!

カルシウムの摂取

カルシウムを多く含む食品		
乳製品	スキムミルク、牛乳	牛乳を積極的に料理に使いましょう
野菜類	小松菜、かぶの葉	1日1品青菜料理を食べましょう
乾物類	ひじき、わかめ	干し椎茸や切り干し大根も良い
魚類	ししゃも、にぼし	小魚は丸ごと食べましょう
大豆製品	厚揚げ、豆腐、大豆	おやつにきな粉など工夫しましょう

また、ほうれん草・玄米・大豆・ナッツ・干し椎茸・カツオ・さんまなどはカルシウムの吸収を良くする食品です。

9月・10月は敬老会と運動会を催しました！

園児さんとのふれあいもありました♪



11月・12月は文化祭とクリスマス会を企画しております！ ご家族様のご参加を職員一同お待ちしております！