

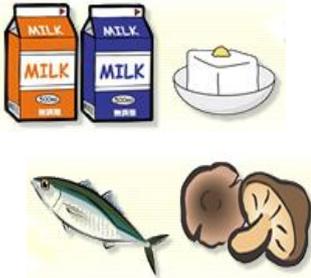
# メディケア・くれ便り

紅白のツツジも咲きはじめ、新緑が鮮やかで気持ちのいい季節となりました。  
当施設内でも窓を開ければ風が爽やかで、陽射しが心地よく感じられます。  
梅雨までのこの時期、花を探しに散歩されると身も心もリフレッシュできますね。  
今回は骨粗しょう症についてのお話です。

## 骨粗しょう症とは

加齢や出産などにより骨がスカスカになる病気です。

予防にはカルシウムを十分に摂取するとともに、カルシウムの吸収を促す栄養素を食事に取り入れましょう。また、適度な運動が骨を強くするのに有効です。



牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品などカルシウムの豊富な食品を取る。  
また、サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタスなどが、カルシウムの吸収を助けます。



特に有効な運動はウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。片足立ちなど体重をかける運動が良いでしょう。また、特別なことをしなくても、階段を使うようにしたり日光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも十分に効果があります。日陰を歩いたり日傘をさしたりしても効果があります。



## 4月の誕生会の様子です!



沖田様・松井様が盛り上げてくださいました!

## 5月の誕生会 & 母の日会は

5月20日(水)10時~予定しております

ご家族様のご参加をお待ちしております!