

デイサービス

☆七夕会☆



○はしまき作り○



▽風鈴作り▽



祝 100歳



★外食★



医務室便り

～第2回目 足のトラブル～

◆ 筋肉の衰え

加齢とともに筋肉量は低下しがちで、50歳以降急速に低下します。足の筋力が衰えると運動量が低下し、体重が増加しやすくなり、色々な生活習慣病を招きやすくなります。ストレッチやウォーキングなど軽い運動とバランスの良い食生活で筋力低下を防ぎましょう。お肉や魚などの動物性たんぱく質も適度に取り入れましょう。

◆ 痛風

足の指などが腫れ病名の通り「風が吹くだけでも痛い」と言われる程の激痛に襲われる病気です。働き盛りの男性に多い病気で食生活や飲酒・ストレスが原因でなります。高カロリーな食事を控え休肝日をもうけ休日には軽い運動をするなど尿酸値が上がらない様に規則正しい生活を心がけましょう。

参考資料 健康生活向上マガジン 健康 Salada

暑い時期になってきました。暑さに負けずこれからも利用者様と共に沢山の笑顔が溢れるような企画を考えていきたいと思ひます。

編集担当 3AB 黒田ひとみ 3CD 別所真知子



社会福祉法人 再命会

電話(代表)079-264-8170

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

メールアドレス [info@izuminomori.com](mailto:info@izuminomori.com)

# いづみのもい

2019年8月号



夏を通しての暑さが身にこたえる時期となりましたが、皆さま夏バテなどせず、ご壮健にご活躍のことと存じます。  
 今月号も各ユニットにおいて、たこやきやかき氷などの調理企画やイオンやフラワーセンターへの外出等で、利用者様の笑顔がたくさん見受けられました。  
 8月号は5～8月の利用者様のご様子の一部です。皆様にも是非ともご覧になって頂きたいと思ひます。

まだまだ猛暑が続きますが、くれぐれもご健康にお気をつけて下さい。



母の日 父の日



アニマルセラピー



七夕会



紙飛行機選手権



外出企画



調理企画

