

『老いないための努力は～』

私たちは歳を取ると確実に老いてきます。でも、同じ高齢者でも人によっては実に若々しくお元気な方もたくさんいらっしゃるのです。

どうやら、歳を取ることと老いることは、必ずしも同じではないのかもしれませんが。そうはいつても、歳とともに体や体内の臓器の働きが低下して、心も身体も弱くなるのも実感しています。

老化を止めることはできないでしょうけど、老化をできるだけゆっくりと進めさせると、少しでも楽しい人生を送れるのではないかと思います。

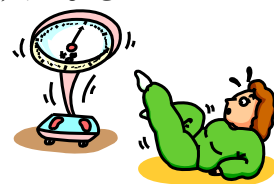
そのためには、病気に注意することです。

歳を取るほどかかりやすい病気は色々あるでしょうけど、生活の過ごし方によっては、発病しないようにしたりできる部分も案外多いそうです。

日常の過ごし方が発症、進行、治癒に大きく関わっている病気を**生活習慣病**といますが、これが油断できないのです。

アメリカのある研究者が**生活習慣病**の改善策を提案しています。これなら私たちも守れるのではないかと思います。

- 1、 適正な睡眠の確保～ストレスをためないためにも必要
- 2、 喫煙はしない～体にとって良いことはなにもない
- 3、 適正な体重の維持～健康的な毎日を送ろうとする意識づけになる
- 4、 お酒は適量～ほどほどにたしなめば体に良い
- 5、 定期的に運動を継続する～運動は体に良い
- 6、 朝食は必ずとる～かえって肥満になる
- 7、 間食をしない～必要以上のカロリーを摂ると肥満になる



以上、7つを守ることで健康へ大きく影響することが実証されたそうです。

この程度なら私にも守れそうなのですが～

施設長 平尾 修一

= 11月の目標 =

- ・ 朝、夕寒さが厳しい季節になりました。

暖かい格好で、風邪に気をつけましょう。





お誕生日おめでとうございます



ケアハウスでは11月に5名の方が誕生日を迎えられております。

＝ 11月の予定 ＝

3日(祝)	施設祭	11:00～	18日(木)	お好み寿司
5日(金)	懇話会	13:00～	20日(土)	江高喫茶
6日(土)	友愛喫茶	14:00～	26日(金)	レクリエーション
9日(火)	誕生会	14:30～		食堂清掃日
12日(金)	講話会・茶話会	13:00～	30日(火)	鍋会(昼食)
15日(月)	銀行来居日	9:30まで		電気メーター検針日
17日(水)	ショッピング		9日(火)・30日(火)	床屋

【 健康について一口メモ 】

『骨粗鬆症』



『骨粗鬆症』は、骨からカルシウムが抜け、骨が軽石のようにスカスカにもろくなってしまい簡単に骨折しやすくなる症状を言い、腰痛・背部痛の原因となり、悪化すると圧迫骨折を起こしやすくなります。

とりわけ女性は、男性に比べて骨量が少ない上に、ホルモンのバランスが崩れ、カルシウムが極端に減少し、『骨粗鬆症』になる割合が患者全体の8割を占める状況です。

『骨粗鬆症』の予防・対策は、食生活を見直すこと、適度に運動すること、日光浴がポイントになり、生活習慣を見直しカルシウムを十分摂取することが大切です。

カルシウムを多く含む食品は、牛乳や乳製品、小松菜や青梗菜などの青菜、小魚や海草などで、中でも牛乳や乳製品といった吸収率の高い物を摂るようにしましょう。

そして摂取したカルシウムの吸収を促進させるためには、運動や日光浴が必要です。太陽の光の下で運動すると、骨を強化するために必要なビタミンDの体内合成が高まり、カルシウムの骨への沈着が促されます。

これから寒くなる季節になり、外出する機会も少なくなりますが、バランスの良い食事、お天気の良い日はお散歩をする、また転倒予防のために室内環境を見直すなど、『骨粗鬆症』になってから治療に励むより、そうならないように日頃から『骨粗鬆症』の予防に努めることが大切です。

★ 10月14日 ★

日帰り温泉『天然温泉・森のゆ』に行っておきました。
お湯も景色も最高で、ほのぼのとした気持ちになりました。

