播磨町デイサービス

令和　六年　四月号

書　枡田　初美

発行元
播磨町
デイサービス
センター

「リラックスの日」をご存じですか？

みなさんに少しでもリラックスして過ごせてもらえたらと私達が考え、始めたレクレーション。
ご好評いただき二〇年近く続く人気のメニューです。毎月、この日を楽しみにしてくださる方も多いのではないでしょうか。
散髪・足湯・足マッサージ肩マッサージ・爪切り・耳そうじ
「足湯をした日は、朝までぐっすり眠れるから嬉しい」
「美容院に行くのが大変になってきたから、ここで散髪しくれたら助かるわ」
など、みなさんからの言葉に今日も頑張ろうとパワーが湧いてきます。散髪に関しては、さすがにプロではないので、出来映えに保証はありませんが(笑)
例えばマッサージ。ゆっくり優しくさするだけで、気持ちが落ち着く効果があるそうです。温もりを感じ、ほっと心が和らいで、不安を解消できたり。誰かに伝えることで気持ちが軽くなったり。心も身体も元気やパワーをもらえるきっかけになるかも。
月に1回ですが、是非何かに参加して、播磨デイのスタッフとお話してみてください。
みんなとっても明るくて優しいですよ！
また、この機会に、私達も人生の大先輩からいろんなことを教えてもらったり、経験を聞かせてもらったりしています。ざっくばらんに何でも話しやすい。と言うのがここの良いところでもあるのかなと思っています。どうか、心も身体もリラックスしてエナジーチャージして下さい。

舟橋　敦子

下校時　雨に降られて　背中で踊るランドセル
今年また　デイの庭で　桜見物できるかな
T・O

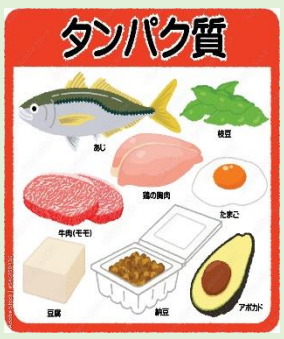
春来る　新一年生　ランドセル
鰆釣れ　味の甘味を　かみしめる
宵桜　公園の花見　見事なり
夕食に　昔なつかし　わらびの味
K・I

満開の　梅も過ぎ去り　サクラ待つ
夢に見て　三寒四温　花だより
お彼岸が　待たれる寒さ　いつまでも
やっと聞く　孫のおめでた　感無量
H・M

3月生まれの方々

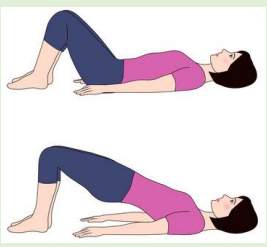
骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症とは骨強度が低下して骨折しやすい状態になることです。骨はカルシウム・タンパク質などからできていますが、骨の健康維持には多くの栄養素が関係しているため、日頃から食事に気をつけることが欠かせません。
「毎食、主食・主菜・副菜をそろえる」
朝食をとらない、おかずがない、といった食事が続くと、骨に必要な栄養素がきちんととれません。一日三回の食事をおろそかにしないことが大切です。
「毎日、牛乳や大豆製品・青菜を取る」
骨粗しょう症の予防、治療のためにとりたいカルシウムの量は一日七〇〇～八〇〇mg。(牛乳一杯で198mg、小松菜100gで170mg)牛乳を含め、バランスよく取りましょう。
「カルシウムの吸収を阻害する食品に注意」
加工品に多いリン・食塩・カフェインなどはカルシウムの吸収を阻害します。一方、ビタミンDは吸収率アップ。ビタミンkはカルシウムを骨にとりこむのに役立ちます。



骨を丈夫にするために、食事の他に運動も欠かせません。とはいえ、足や腰が痛くて運動がしにくいといったこともあります。寝たままでできる運動をとりいれてみてはいかがでしょうか。
「腰上げ腹筋運動」・・・仰向けになりひざを曲げ、腰を前上方向へ持ちあげる
「足上げ腹筋運動」・・・仰向けになり、足をそろえて10センチほどあげてゆっくりおろす。
無理をせず、少しずつ続けてみて下さいね。

腰上げ腹筋運動



足上げ腹筋運動

森井　理香