



# 2月デイサービス便り

HANAZONO はなぞのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

## 初詣 (護国神社)

### 初詣に行ってきました！

1月5日から9日の間に、護国神社へ初詣に行ってきました。天気にも恵まれ、みなさまそれぞれに旧年中の感謝と、今年一年の幸せを祈願されました。

参拝後には、甘酒を飲まれお正月気分を味わって頂きました。



# 2月活動予定表



	月	火	水	木	金	土	日
第一週							1 お休み
第二週	2	3	4	5	6	7	8 お休み
第三週	9	10	11	12	13	14	15 お休み
第四週	16	17	18	19	20	21	22 お休み
第五週	23	24	25	26	27	28	

・活動予定は変更することもあります。  
・音楽活動は毎週火曜日におこなっております。

節分 豆まきゲーム

ぱっくんゲーム

ひっぱれ！新聞紙

勝ち取れ！陣地

## ☆厨房からのひとこと☆

「高血圧の改善には減塩を！」とよく耳にします。日本人の食事摂取基準では1日、男性8.0g、女性7.0g未満が目安となっています。味噌や醤油の量以外にもお出汁で調整するなど工夫し、美味しく減塩をすすめてみましょう。通所での昼食は概ね2.5～3.5g/食となっております。詳しくはスタッフまで！

管理栄養士 清田



## 冬は転倒に注意しましょう！

寝たきりの原因で転倒は脳卒中に次いで多いと言われています。さらに冬場になると転倒の発生も増えてきます。寒くて筋肉が固くなり動きが悪くなる事と、厚着により動きが制限されることが原因です。外出時には手袋を着用し手を自由に動くようにしておくことが大切です。

転倒を予防するためには、骨盤の周りとおももの筋力をつけることが大切です。そのためには、片足立ち運動とスクワット運動が効果的です。詳しいやり方は理学療法士の金子までご相談ください！

理学療法士 金子



## 今月の歌

- ・雪
- ・冬景色



## インフルエンザウィルスに負けない身体作

インフルエンザを予防するためには、病気に対する抵抗力をつけることが大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。肉や魚、卵などのタンパク質を多く含んだ食品、ビタミンやミネラルが豊富な野菜、果物をまんべんなく食べるようにしましょう。ウィルスの侵入を防ぐには、体を温めることも大切です。鍋、スープなどは体を温め、水分もとれるのでお勧めです。

そのほかにも、のどや鼻の乾燥を防ぐためにこまめに水分を補給したり、のど飴などで粘膜を潤すこともお勧めします。

また笑うことも免疫力UPにつながるといわれています。たくさん笑ってインフルエンザウィルスを撃退しましょう。

