

～ 介護通信 ～ 【活動紹介】

デイサービス利用者、入所者の役割・生きがい作りを目的に「若松苑共同売店」を始めました。

商品は、農家直送の新鮮トマト2種類と新タマネギです。

店員を兼ねる利用者・入所者は、できることをお手伝いし、開店する度に大盛況です。

日常であるお仕事や買い物を共同売店で再現した事で互いに会話や笑い声に包まれた時間となりました。



月間わした新聞

若松苑
デイサービス



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

102 2024

4・5月

～ リハビリ通信 ～ 【介護予防体操で健康維持】

今回は、デイサービスでの活動の一つ笑顔で楽しみながら行う健康体操を一部ご紹介いたします。

かかと上げ、つま先上げの運動です。

- ①かかとを持ち上げ「ストン」と落とす
- ②つま先を持ち上げ下ろす
- ③それぞれを繰り返します



効果として体を支える力、坂道や階段の登り降りの力となります。
何よりも継続が大切です。毎日無理なく行いましょう。



～ 看護通信 ～ 【自立神経が乱れるとどうなる】

季節の変わり目は、気温や気圧の変化が激しく、自立神経が乱れやすくなります。

自立神経が乱れると、だるさ、頭痛、めまい、食欲不振、睡眠障害、イライラなどの身体の不調を感じる事があります。

- ①自立神経を整える為には、日光浴を行う
- ②早寝早起きの規則正しい生活を心がける
- ③十分なタンパク質と栄養バランスのとれた食事をとる
- ④適度な運動を行い、身体を温める

日頃から体調管理を心がけながら健やかに過ごしましょう。



お知らせ

今月の空き利用状況（定員35名）
 月：4 火：6 水：5 木：6 金：3 土：0

体験利用・見学も随時相談受け付け中です。

【送迎範囲】 北中城村全域 ・ 中城村全域
 宜野湾市（野嵩・愛知・赤道・上原・新城・喜友名）
 沖縄市（与儀・比屋根）
 その他の地域も、ご相談に応じます。



無料

お試しデイサービス
 デイサービスの1日体験（食事付）を行っています。

活動の様子は
 デイサービス
 LINE登録↓



骨粗しょう症を予防しましょう！

まずは、良い食習慣をつくること。
 骨を強くするためには？



- 1日3食の食事は欠かさない
- 無理なダイエットはしない
- カルシウムをしっかりとる



（50歳以上：1日のカルシウム推奨量 男性700mg・女性650mg）

◇骨を強くする食品と含まれるカルシウム量
 1日に2品の食品を選んで食べるようにしましょう。
 例えば、朝食)に牛乳1杯と昼食)に豆腐をチャンプルーにして食べると
 400mgのカルシウムが摂取できます。

	食品	食べる目安	カルシウム量
①牛乳・乳製品 	スキムミルク	20g(大さじ2)	220mg
	牛乳	200cc(コップ1)	220mg
	アイスクリーム	80g(コップ1)	112mg
	ヨーグルト	100g(コップ半分)	120mg
②大豆・豆製品 	沖縄豆腐	100g(十分の1)	180mg
	おから	50g	130mg
	大豆(乾燥)	20g(大さじ2)	50mg
	納豆	50g(1パック)	45mg
③小魚・海藻 	わかさぎ	60g	270mg
	イワシ	20g(大さじ2)	90mg
	桜エビ	10g(大さじ1)	200mg
	ひじき(乾燥)	10g(大さじ1)	105mg
	しらす干し(半乾燥)	20g(大さじ2)	100mg
④野菜 	小松菜	80g	140mg
	春菊	80g	100mg
	大根(葉)	30g	80mg
	切りほし大根	10g	55mg
	ホウレン草	80g	40mg