



青い宙から

令和5年9月号 (第107号)

デイサービス青い宙便り
令和5年9月1日発行
発行者 (株)ベイス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>

祝 敬老の日



『天高く コスモス畑に 風そよぐ
そんな秋を 残暑の中待つ』

9月とは言え、まだ厳しい残暑が続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？夏の疲れ等は、残ってはいませんか？



あおいそら健康教室

9月は、「健康増進普及月間」です。



コロナ禍でうち時間が増え、活動量が減少、食べ過ぎから体重が増加…心当たりはありませんか？生活習慣病を見直して、この機会に健康づくりを始めてみませんか？

生活習慣病って？

食事、運動、休養、喫煙などの生活習慣が発症や進行に関与する病気のこと
・糖尿病 ・脳血管疾患 ・心臓病 ・脂質異常症 ・高血圧など

生活習慣病を予防するには？

1. 運動 毎日の活動に「プラス10」を！

～今より10分多く、毎日体を動かしてみよう～
歩幅を広くする、早歩きをする、階段を使う、ストレッチをするなど取り組みやすいところから始めましょう。
家事も、もちろん運動になります。姿勢など意識するとより効果的です。

2. 食事 食事をおいしく、バランスよく！

～減塩、腹8分目、朝食も欠かさず～
高血圧予防のため塩分を控えましょう。早食いは血糖値が上昇しやすく、糖尿病のリスクを高めます。
ゆっくりよく噛んで食べましょう。

3. 禁煙 タバコは百害あって一利なし！

タバコを止めることで、色々な病気を予防することができます。
<心臓病><脳卒中><がん><胃・十二指腸潰瘍><糖尿病><高脂血症><歯周病>

4. クスリ

いくら生活習慣に気を付けていても、生活習慣病にかかってしまうことがあります。生活習慣の改善で治らない時は、薬での治療が必要です。

生活習慣病に気を付けて、健康寿命を伸ばしましょう!!



ストレッチで血管を健康に！

太もも前、ふくらはぎ、ひざ裏、などを伸ばすストレッチは血流がよくなり、血管を健やかに保ち、若々しさの維持が期待できると言われています。





ご報告

8月23日(水)、操南中学校の3年生が、夏休みの課題「地域の方との交流とインタビュー」で青い宙を訪問して下さいました。若い3人の訪問に、「かわいいな〜」「孫が来てくれたみたいで、うれしいわ〜」など皆様とっても喜ばれました。一緒に行ったゲームも大盛り上がり。たくさんのパワーと元気をもらうことが出来ました。おやつも一緒に食べて頂き、お話やインタビューを受け和やかなムードで楽しい時間を過ごすことが出来ました。記念にきれいなソープフラワーの花束も頂き、素敵な1日となりました。



9月のイベント

敬老会
9月14日(木)
お誕生会
9月22日(金)



デイサービス青い宙 概要

サービス提供時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休業日	土曜・日曜・年末年始(12月30日~1月3日)
電話番号	086-277-4447



青い宙ってどんな所？
 私に合うかしら？
 職員はどんな人たち？

1日見学、大歓迎♪
お食事&コーヒー・おやつ付 500円