

# 日々の暮らし



日高高校の生徒さんが利用者さんといっしょに過ごしてくれてうれしかったです



「ちゃんぽんめん」のみなさんの演奏に魅了されました。



コーラスクラブ毎月1回 みんなで大きな声で歌うと、とても気持ちいいですヨ



デイ・サービス 夏祭り「金魚釣り」何匹釣れるかなあ



今年も夏の風物詩「流しそうめん」たくさん食べてますよー



城崎こども園のみなさんがやってきてくれました



ふるさと紙芝居を真剣に聴く園児と利用者の皆さん。



園児と利用者がつながって、いっしょに遊びました。



今年もたくさんのさつまいもが穫れたぞ!



みんなで外で楽しい焼き芋パーティー



施設で穫れた新鮮野菜です。たくさん収穫できました。



カレンダーづくり楽しく、デザインできました。



みんなとシーズーに行きました!!



ペンギンの集団行動です。どこに行くのかなア



## ランチオンマツ

# 『骨をコツコツ蓄えよう』

みなさん、自分のホネに自信ありますか?

骨の内部では、毎日古い骨から新しい骨へと生まれ変わる新陳代謝が行われます。一つの骨が全く新しい骨に変わるのに 3~4ヶ月、全身の骨は約 3年で全く新しいものに入れ替わるのだとか!!

骨が脆くなると様々な障害が起こります。骨粗しょう症や骨折は、高齢者にとって寝たきり状態になる危険性一気に高めます。

骨を丈夫に保つには①食事の工夫と②運動を意識しましょう。

### ～食事編～

1日食事にカルシウム食品を上手に取り入れよう。乳製品や大豆製品、海藻類は豊富に含まれるので、食事ごとにどれか1品を加えるようにすれば無理なく続けられますよ。例えば、大豆と一緒にひじきや野菜を煮れば栄養満点な一品となりますよ!

これからの季節は湯豆腐もいいですね～  
いつもサラダや汁物に乳製品や海藻を足すだけで手軽にカルシウムを補給できますよ。



### ～運動編～

食事により体内に入ってきたカルシウムをより多く吸収し、骨に沈着させるためには適度な運動が必要です。骨の中には『荷重センサー』というものがあります。このセンサーは踵で敏感に働くため、意識して積極的に歩くように心がけましょう。椅子に座りながらの足踏み運動でも、十分に効果がありますよ!

