

この時期の話題を2つ。2/25(土)認知症サポーター養成講座をメインに男性介護者教室を開催しました。3/8(水)にはボランティア感謝の集いを実施、笑いヨガを体験していただきました。いずれも茶話会+厨房自慢の昼食付きとして、もっと垂水の里を知って頂こうと努めました。皆さん、またおいで下さいね!



2/25 男性介護者教室
オレンジリングをいただきました。



3/8 ボランティア感謝の集い
いつもありがとうございます。

3月・4月行事予定

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 3/15(水) 寿司屋台 | 4/5(水) 小川ミエ様(ぬくもり棟) |
| 3/16(木) 小川ミエ様(やすらぎ棟) | 4/9(日) 観桜会 |
| 3/20(月) 春彼岸 | 4/12(水) 押し花ボランティア |
| 3/22(水) 彼岸供養祭 | 4/19(水) 誕生祝い膳 |
| 3/26(日) おやつバイキング | 4/23(日) おやつバイキング |
| 3/31(金) リネンボランティア | 4/27(木) リネンボランティア |
| | 4/28(金) ラーメン屋台 |



※ このほど、村上岩船郡地区遊技場協同組合様から、ご利用者のためにと多額のご寄付(金壱拾万円)をいただきました。協議の上、洗濯機とブルーレイレコーダーの購入に充てることにしました。過分なるお心遣い、大変ありがとうございました。



仲春
高田橋左岸より



垂水の里 栄養だより

3月に入りました。思いがけない積雪や寒い冬に逆戻りしたかのようですが、昼の時間が長くなっていることから少しずつ春が近づいていることを実感します。春を迎え、畑仕事や田植えの準備、新しい生活も始まります。私たちがいつまでも元気に過ごすためのポイントに「健康寿命」があります。平均寿命と合わせてよく耳にする「健康寿命」について、今月はお伝えします。



◇ 健康寿命とは

→ 介護が必要になったり、寝たきりになったりせず、健康な生活を送ることができる期間のこと
《平成25年》

健康寿命	男性：71.19歳	女性：74.21歳	(平成22年)	70.42歳	73.62歳
------	-----------	-----------	---------	--------	--------

平均寿命	80.21歳	86.61歳	(〃)	79.55歳	86.30歳
------	--------	--------	-------	--------	--------

差	9.02年	12.40年	(〃)	9.13歳	12.68歳
----------	-------	--------	-------	-------	--------

日常生活に制限がある「不自由な期間」

思うような生活を送りにくい、医療費や介護費がかかってしまう

⇒ その差を短くして、「生活の質」を向上しよう!!!



◇ 健康寿命を延ばすコツ ～ テクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキ

《NPO法人日本成人病予防協会》

- テクテク … ウォーキングは、体に優しい手軽な運動で、肥満や動脈硬化を抑え、足腰を強化できる
1日の目安(70歳以上) 男性：6700歩 女性：5900歩
今よりも、あと10分歩く
- カミカミ … 食事はバランス良く、しっかりかんで食べることが健康な体作りの基本
朝食をしっかり食べる
1日に もう70g(=トマト半分) 多く野菜を食べる
肉や骨、血になるたんぱく質もしっかり食べる
- ニコニコ … ストレスが発散でき、免疫力アップや自律神経の安定など多くの効果あり
「笑い」はNK細胞を活性化する
NK細胞 →がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているリンパ球の一種
- ドキドキ … 感動すること、豊かな時間を持つことは脳の前頭葉と呼ばれる部分に良い刺激を与える。趣味や生きがい、仲間作りは大切
前頭葉 → 人間の思考、理性を司る。言葉を話す、身体を動かす機能を担う。
やる気もここから



健康寿命を延ばすポイントにはいろいろなものがあります。今回紹介した「テクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキ」は言葉のリズムもよく、覚えやすいので実践しやすいのではないのでしょうか。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言います。寒い時期もあとわずか。暖かい春になったら「テクテク」と出かけ、行った先で「カミカミ」とおいしい物を食べ、「ドキドキ」体験をし、「ニコニコ」と過ごしましょう。

《管理栄養士 伊藤》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

平成28年4月	平成28年5月	平成28年6月	平成28年7月
平成28年8月	平成28年9月	平成28年10月	平成28年11月
平成28年12月	平成29年1月	平成29年2月	