

永光会だより

第 17 号

2023年2月発行

〒581-0818 八尾市美園町4丁目109-3

TEL : (072)998-2669

FAX : (072)998-2479

HP : <https://eikoukai.or.jp/>



毎年2月は「生活習慣病予防月間」です

生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などの悪習慣が原因で発症する、がんや糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。生活習慣病は知らず知らずのうちに動脈硬化を進め、放っておくと命に関わる病気や様々な後遺症につながります。生活習慣を振り返り、できることから改善していくことで生活習慣病を予防しましょう。

◆ 食事

- ★1日3食バランスよく食べましょう。
- ★野菜は意識して毎食食べ、間食や甘い食べ物、揚げ物などは控えましょう。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具だくさん味噌汁



野菜のお浸し



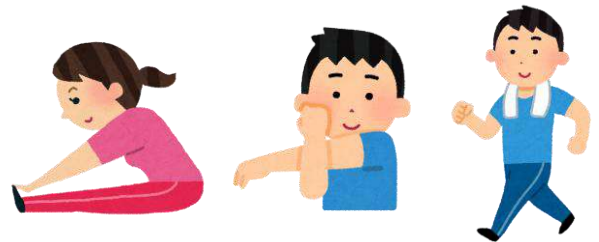
野菜サラダ



野菜の炒めもの

◆ 運動

体を動かすことで、死亡リスク、生活習慣病発症、認知症の発症などを低下させることができますと考えられています。まずは無理せずに、できる範囲で体を動かす時間を増やしていき、1日合計60分間元気に体を動かすことを目標にしましょう。



◆ アルコール

- ★「節度ある適度な飲酒習慣」を身に付け週2日は休肝日とし、肝臓を休めましょう。
- ★1日平均純アルコールで20g以内。

【1日平均純アルコール20g以内】
日本酒1合(180ml)、ビール【500ml】、
ワイングラス2杯【240ml】など

◆ たばこ

- ★たばこを吸う人は禁煙にチャレンジしましょう。禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。
- ★たばこを吸わない人は、受動喫煙を避けましょう。



デイサービス～1月イベント～

1月のデイサービスでは、手作りの新井神社へ初詣を行い、手作りのおみくじを引き、利用者様が作った絵馬に願い事を書いていただきました。そして、獅子舞に頭をかじってもらい無病息災の健康祈願をさせていただきました！皆様、楽しんでおられ、とても喜ばれていました！

新井神社へ初詣



絵馬を作って願い事



お誕生日おめでとうございます

デイサービスのご利用者様が
1月に103歳のお誕生日を迎えられました！



獅子舞に頭をかじって もらって無病息災



Happy Birthday