

江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第28号

平成26年4月1日

●介護予防“元気で明るい日々の生活を送るために”

高齢化が増々進む中、一人一人が介護の世話にならないよう、自立した生活を送ることが大切ではないかと考えます。

どうすればいかに元気で明るい日々の生活ができるかを、自覚して具体的な行動をとることが最終的に介護予防に繋がることと思います。

＜介護予防の5つのポイント！＞

- ①ラジオ体操をしましょう ②朝・昼・晩の食事を摂ること
- ③歯磨きで口の中を清潔にしましょう ④毎日少しでも外に出ましょう ⑤近所の方とお話をしましょう

●「人生花づくし」

親の教えは きくのはな
人の悪くち くちなして
頭は垂れて ふじのはな
笑顔明るく ひまわりで
愛をはぐくむ ばらのはな
心清らか しらゆりで
世は移ろいで あじさいの
月日は早く たちばなで
散り際さやか さくらばな
先は浄土の はすのはな

●骨粗しょう症について

いよいよ桜が咲き お花見の季節です。

親水公園や近くの公園に出かけて見ましょう。

骨粗しょう症にならないために日ごろ気をつけること

★歩く時は時々意識をして数歩でも高く足を上げて歩いて

信号待ちのときなど、足のストレッチや足踏みを強くして負荷をかけ、筋肉をつけましょう。

★カルシウムとビタミンDを多く含む食品を食べましょう。

例えば カルシウム：牛乳・チーズ・豆腐・小松菜

ビタミンD：鮭・秋刀魚・うなぎの蒲焼

★天気の良い日はお陽さまにあたりましょう。

★適度な運動をしましょう。

★テレビ体操などは家の中で、また座ってできるものがあります。

★時々骨密度を測って、日ごろから気をつけることも大切です。

元気でのお花見を楽しみましょう！！



●「地域のお茶の間」

今月は江東園児とともに“兜づくり”です。

4月25日（金）10時から江東園にて

13時からみまもり隊事務所

皆様のご参加をお待ちしています。



江戸川みまもり隊事務所

江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）

江東園熟年相談室 03-3677-4631

＜連絡先＞代表

伊久美 明