



# あんべらしゅ



令和2年5月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター

## コロナウイルスに負けるな!!

デイケアでは感染予防の為、毎日正しい手洗い方法を実践しています。  
しっかり手洗いを行い、感染予防を行いましょ!!



## 年間ヒヤリハット報告書 最多提出者表彰

**ヒヤリハット**とは、重大な事故を予防する為に、事故にはならなかったものの事故になっていた可能性のある「ヒヤリ」「ハッ」とした事例のことをいいます。多くの発見をすることで、未然に事故を予防することが出来ます。今回、年間最多提出者上位3名へ、感謝の気持ちを込め表彰を行いました。



1位：片山 育子 副主任（右） 2位：川畑 智子さん（左） 3位：長友 敬子さん（中）  
職員の皆さん、これからも多くの発見をよろしくお願ひします!!



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※5月のカットマンは

5月28日(木)、29日(金)に予定しております。





# Rehabili Time



こんにちは！！  
今回の担当は、押川です。



新型コロナウイルスの影響で外出を控えている方も多いのではないのでしょうか？  
家に居る時間が長くなると活動量が減り、骨密度低下につながり骨粗鬆症のリスクが高まります。

## 骨粗しょう症を予防しよう！

### ・骨粗しょう症とは??



骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。  
骨粗しょう症により骨がもろくなると、躓いて手や肘をついたくしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

### ・骨粗しょう症を予防するには？



## 食事と運動が大事！！

### ★骨を強くする食事



・カルシウム  
牛乳、乳製品、小魚、小松菜、  
チンゲン菜、大豆製品など



・ビタミンD  
鮭、鰹、サンマ、カレイ  
シイタケ、卵など



・ビタミンK  
納豆、ほうれん草、小松菜、  
にら、ブロッコリーなど



### ☆運動

骨密度を上げる  
簡単骨トシ



かかと落とし

1日50回

1日50回を朝・昼・晩に分けて行いましょう  
座って行っても大丈夫です！