

書初め・絵馬作り&初詣ドライブ
1月4日より営業開始し、早速利用者皆さんと**書初め**実施しました。最初は書けないとおっしゃっていましたが、しっかりと上手に書かれました。**絵馬作り**は今年の目標等を書いてもらいました。中旬には生長の家に**初詣ドライブ**へ行き車中よりお参りしてもらいました。それぞれに新年を味わっていただき、本年も良い年になるよう皆さんでお願いしました。

かけはし



Vol.26
2022・2



Contents
～目次～

- ★初詣
- 書き初め
- 絵馬作り
- ★骨粗しょう症
- ★お知らせ

今月は骨粗しょう症についてお知らせします。

50歳を境にリスクが急増する骨粗しょう症！予防に効果的な冬の最強食材は、なんと西海市の名産品「みかん」と紹介されています。みかんを1日3~4個食べる人は、ほとんど食べない人に比べて発症リスクが92%低下するとも言われています。その秘密は「β-クリプトキサンチン」という成分。歳をとると骨を壊す細胞の働きが活発になり、骨を作る細胞の働きも弱ってしまうため骨粗しょう症になってしまいます。そこで壊す働きを弱めてくれるのが「β-クリプトキサンチン」で柑橘系の中で含有量を調べると「みかん」に含まれる量はダントツ！「β-クリプトキサンチン」は半年間は身体に蓄えられるため、冬に沢山食べておけば夏は食べなくてもいいくらいで、「みかん」を沢山食べていると手が黄色くなるのは血液中に「β-クリプトキサンチン」が蓄えられているからとのこと。逆にカフェインを1日800mg以上摂ると骨粗しょう症のリスクが高まる可能性があるという研究結果があります。あとは①背筋運動②片脚立ち③スクワットが予防運動になるそうです。

栄養バランスのとれた食事と適度な運動や日光浴をして骨粗しょう症予防に取り組んで行きましょう!(^^)!

お知らせ

利用体験・見学

いつでも受け付け中！



レクリエーションや入浴、
食事や機能訓練を
体験してみませんか？
事前のお申し込みが必要です。
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・ご相談は

☎0959-36-7878

生活相談員：長尾

福医会の
ホームページを
ぜひご覧ください

福医会

<http://fukuikai.com/>



❀2月行事❀

2月3日(木)

🐱節分豆まき🐱

鬼を追い払って福を迎える、立春の前日の行事を皆さんに楽しんでいただきます。