



—生活習慣病を防ぐ—

豊かな生活のつけが健康をおびやかす。生活習慣病はふだん何気なく行っている日常の習慣が積み重なって発症します。「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」などいったんかかると治りにくい病気をはじめ、日本の三大死因である「がん」「心臓病」「脳卒中」も生活習慣の延長線上にあります。原因はかたよった食生活(好き嫌い、食べ過ぎなど)、運動不足、ストレス、たばこ、飲酒などがあげられますがなかでも大きな要因を占めるのが食生活です。日本人の食生活は欧米化がすすみ、高エネルギー、高脂肪食になりました。それにもなって生活習慣病は増え続け、近年では若い人にまで広がっています。好きなものをいつでも食べられる時代。食生活の自己管理が求められます。肉ばかりや脂っこいものばかり食べていませんか？野菜をちゃんと食べていますか？朝食抜きの生活を続けていませんか？お菓子ばかり食べていませんか？施設では栄養のバランスを考え、カロリー計算をして食事を提供しています。好き嫌いせずにできるだけ食べるようにして下さい。施設の食事以外の物を食べるときは食べ過ぎに注意して健康にこころがけて下さい。

★ 3月の行事予定 ★

3日(火) ひなまつり(ちらし)

6日(金) 鍋料理(豚みぞれ鍋)

17日(火) 誕生会

20日(金) 春分の日(おしるこ)

23日(月) テイ食レク

ワンタンメン

26日(木) ご当地グルメ「大阪」

ねぎ焼き

30日(月)・4/2日(木)

テイ花見弁当

～ウィルス感染の予防～

コロナウィルスが日に日に広がり毎日ニュースで話題になっています。色々わかっていないこともたくさんあり、特効薬もないので不安になります。合わせてインフルエンザやノロウィルスもはやる時期ですので個人の予防が重要です。うがい、手洗い、外出の時はマスク、帰ったら手洗いと消毒、うがいと、こまめにしてください。ウィルスはノドにくっついて感染するので、うがいができなくても水分補給でノドから胃に流して、胃酸で消毒できるそうですので、こまめに水分補給して下さい。



2月はお寿司、鍋料理、誕生会、バレンタイン、デイ食レク（手作りコロッケ）と盛りだくさんでした。



やわらか
寿司



やわらか寿司



誕生会

バレンタイン



ゆずみそ鍋



デイ食レク 〈手作りコロッケ〉

