デイサービスセンター こころつくし

2025年(令和7年)
10月号

〒955-0033　三条市西大崎2丁目4番10号
電話　0256-38-0091
ホームページ　http://houtoku-fukushi.jp/
E－MAIL　kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

暑さもようやく落ち着いてきて、朝晩は涼しく感じるようになりました。店頭には、栗やさつまいも、柿など秋の味覚が並び、季節の移ろいを感じます。
これからの季節は、寒暖差が体調を崩しやすい時期でもありますので、羽織ものを一枚多く持ち歩くなど、体温調節を心掛けましょう。

今月の目標！　転倒予防

秋の骨粗しょう症対策　日光と栄養がカギ！

なぜ秋に『骨粗しょう症対策』が必要なのでしょうか？

秋は“骨が弱くなる季節”

- 日照時間が減少→ビタミンDの生成が減る
- 気温低下・運動量減少→筋力・骨への刺激が減る
- 食欲の秋→栄養バランスが乱れやすい

→骨密度の低下が進みやすく、骨折のリスクが上昇しやすい！

では、どうしたら骨粗しょう症を防げるでしょうか？

日光浴でビタミンDをつくる！

▶どれくらい日光を浴びればいいの？
- 目安：１日15～30
- 手のひらと顔だけでもOK

▶外出できない人は？
- 窓越しでもOK
- 手のひらだけでも日光に当てる

食事から骨を強くする！

▶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、しいたけ、たまご、きくらげなど

▶ビタミンK
- 納豆、ブロッコリー、ほうれん草など

この秋は、意識して骨のケアをしていきましょう！

9月行事報告

敬老会

9月10日(水)～16日(火)の間、敬老会を行いました。今年度の米寿(88歳)の方は2名おられ、長寿を代表して表彰させて頂きました。また、ささやかながら皆様に記念品を贈らせて頂きました。その後は、“アクリルスタンド風写真立て”を皆さんで作りました。ステキな写真立てが出来上がりました♪

活動の様子

壁画完成!!

大根の種まきやさつまいも掘り、天気の良い日は外気浴してます

CHECK!

季節の変わり目は、衣替えのタイミングです！

天気や気温がコロコロと変わりやすい秋。気温に合わせて衣類調節ができるよう、そろそろ衣替えをしませんか？衣替えの際には、衣類の紛失・間違い防止の為、必ず衣類に名前をご記入くださるようお願いします。

10月行事予定

お買い物ツアーを計画中です！
秋の空気を吸って気分転換しましょう♪

避難訓練のお知らせ

10月28日（火）消防署の立ち合いの下、避難訓練を実施いたします。