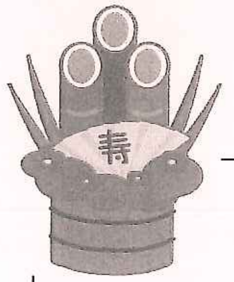
天寿荘ヘルパー便り

2016年1月発行　235号
文責　　天寿荘　訪問介護課
金子由美子<74−3117>



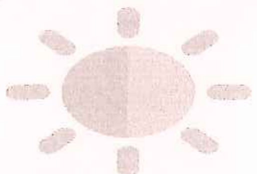
謹んで新年のご挨拶を申し上げます

新たな年を迎え、穏やかなお正月を
お過ごしのこととお慶び申し上げます。
本年も当ヘルプサービスの変わらぬご愛顧の程、
よろしくお願い申し上げます。

平成２８年　元旦
社会福祉法人　天寿会
常務理事　諸隈　博子

『健康に過ごせる秘訣』

健康でいつまでも元気に過ごすには、
どのようなことに心がけたら良いのでしょうか？

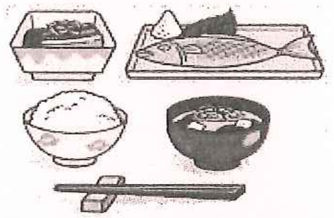


～健康の秘訣～

① 規則正しい生活をしましょう！
決まった時間に起き、「自分のリズム」を作りましょう。
起きる時間、寝る時間、食事の時間を決まった時間に行う事で体内時計が正常に動きます。
太陽の光を浴びて、深呼吸することもおススメです。

明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願い致します。今年も皆様のお役に立つ情報を「ヘルパー便り」でお届けしたいと思います。今回のテーマは、今年も元気に過ごして頂けるように「健康に過ごせる秘訣」です。

②食事はバランスよく消化の良い物を摂りましょう。
朝昼晩と毎日３回規則正しい時間に楽しく食事をしましょう。
美味しいと感じながら食べると栄養がしっかりと体内に吸収されます。



③適度に体を動かしましょう。
体を動かすことで、脳にも刺激を与えます。筋肉の衰えを予防し、便秘解消にも効果的です！

④よく笑い、よく話し、ストレスを溜めないようにしましょう。
笑う事によって身体にかかるストレスを逃がすことが出来るので、病気の予防になると言われています。
また、話すことで口を動かすので嚥下障害の予防になります。

⑤「生きがい」を持ちましょう。
生きがいを持つことで、生活にハリが出ます。趣味を持つのも良いですし、「明日〇〇をしよう」など１日の目標を持って、毎日イキイキとした生活を送りましょう。