

S a y W A !

平成29年9月号 (No. 6)

☆ 公開療育のお知らせ ☆

今年も次のとおり公開療育を実施いたします！
ご家族の皆様、多数のご参加をお待ちしております(*^_^*)
先にお配りしました「公開療育のご案内」もあわせてご覧ください。

日時：平成29年9月22日（金）10：30～11：30ころ
場所：障がい福祉サポートセンター聖和内
内容：製作活動「野菜スタンプでオリジナル巾着を作ろう」



☆ ご厚意に感謝 ☆

去る8月9日、秋田県看護協会より、「障がいのある人等の健康な生活に寄与するため」聖和に金10万円のご寄付をいただき、聖和内で目録の贈呈式を行いました。

贈呈式の様子は、8月17日付けの秋田魁新報でも写真入りで紹介されています。

この寄付金は、利用者さん皆さんで楽しめる機器の購入や行事の実施などに使っていきたいと考え、目下用途を検討中です。決まりましたら、またお知らせいたします。

秋田県看護協会様、本当にありがとうございました。

☆ 医務静養室から ☆

朝夕にかすかに秋の気配を感じるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、8月は「生活習慣病」と題して、嘱託医の石川素子先生による健康講座を開催しました。その内容を抜粋してお届けいたします。

生活習慣病の有所見率は、男性35歳、女性45歳で上昇するため、それ以前の生活習慣が影響するそうです。その中でも「規則正しい食事」が大事で、①朝の光を浴びる②朝食を食べる③朝:昼:夕の摂取エネルギーを3:3:4にする④21時以降の食事は軽く脂肪摂取は減らす⑤夜更かし習慣の是正、が大事です。また、体内時計の重要性も述べられており、睡眠覚醒リズムの乱れは、肥満、学力低下、非行の増加、交通事故等々が証明されているそうです。

早寝・早起き・朝ご飯！食事について摂取時間を含め生活リズムを今一度振り返ってみてはいかがでしょうか！

おすすめの
食べ物

