

令和 3 年 2 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

http://www.hikone-rehacl.com/

# はるのうみ介護最前線

風呂敷の日（2月23日）

風呂敷は1200年以上の歴史を持つ伝統的な日用包装道具として繰り返し使えて環境保全にも役立ち、日本の伝統や文化が感じられるものとして外国人に人気があります。

柄は、古典的な柄から、現代的な柄まで色々な柄がありますので、エコバックの代わりに、カバンの中に入れておくといいですね。

包み方も色々あるので、プレゼントやお使いものの際にも使える場面が広がるかもしれません。

私も、家にある風呂敷を活用してみます。



## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

～骨に必要な栄養～

前回で筋肉に必要な栄養をご紹介したので、今回は骨に必要な栄養についてお伝えしようと思います。

骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、①カルシウム（骨の材料）②ビタミンD（カルシウムの腸管からの吸収を助ける）③ビタミンK（体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要な）の3つ。カルシウムは腸管からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが健康的な骨づくりの秘訣です。

カルシウムは乳製品、豆腐などの大豆製品、小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜に豊富です。ビタミンDは魚類やきのこ類に、ビタミンKは緑葉野菜、納豆などに多く含まれています。偏りなく、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を摂取することが大切です

### 骨粗鬆症予防・治療の食事

- ① 3回の食事をバランスよく
- ② カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取り入れる
- ③ カルシウムの吸収・骨への沈着を助けるビタミンD・Kも併せてとる
- ④ カルシウムの吸収を妨げるリンを摂り過ぎないように注意  
リンを多く含む食品…インスタント食品、スナック菓子、加工食品等
- ⑤ ビタミンDは紫外線に当たると皮膚で活性化されるため、適度な日光浴をする
- ⑥ アルコールやたばこは、カルシウムの吸収を妨げるので、飲みすぎ・吸い過ぎに注意する



## おねがい



皆様には日頃から当施設の感染対策にご協力いただきありがとうございます。このところ、全国的に、また滋賀県、彦根市でも感染者が増加している傾向があります。そこで、**濃厚接触者・PCR 検査対象者・疑いの可能性がある方と接触があった場合は、ご利用前を控えていただくか連絡をいただきますようお願いいたします。**

デイケアはるのうみが安全に続けられるよう職員一同取り組んでまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。