

マガネット いなほ便り

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の諺のように、日々感謝し、慢心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いなほ便り」と命名しました。

新骨が打破！ 骨粗しょう症

骨は「一度できたらおしまい!」と思っていま
せんか。実は、毎日少し
ずつ古い骨を壊し、その分
新しい骨を作って新陳代謝
を繰り返しています。しか
し、何らかの原因で新しい
骨がうまく作れず、骨を壊
す量の方が多くなると骨がスカスカに。これが骨粗しょう症
です。骨がもろくなると骨折しやすく、高齢者の方が骨折す
る大きな要因になっています。
骨粗しょう症の予防は骨を強くすること。骨の材料となるカル
シウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成
を促すビタミンKなどの栄養素を積極的に取り入れ、バラン
スのよい食事を心がけましょう。

カルシウム

牛乳やチーズなどの乳製品、
小魚、干しエビ、大豆製品など



ビタミンD

イワシやサケなどの魚類、
干しシイタケ、キクラゲ、卵など



ビタミンK

納豆、ほうれん草、小松菜、
にら、ブロッコリーなど



日光に当たるとビタミンDは体内でも作られま
す。適度な日光浴(1日15~30分)がおすすめで
ますが、夏は木陰で過ごすだけでも効果的です。
また骨は衝撃を与えると強くなるので、ウォー
キングや散歩など軽い運動も大切です。

**美味しく食べてしっかり動いて、
丈夫な骨と元気に過ごしましょう!**

慌てない ために!

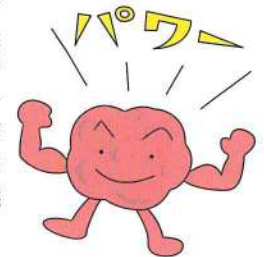
近頃は大雨が各地に深刻な被
害を及ぼしています。もしも
に備えて避難場所や避難経路が
記載されている「ハザードマップ」を確認
しておきましょう。市町村の自治体が作
成し、ホームページや公民館で公開、各戸に配布しています。
避難場所が分かったら、実際に避難
場所まで歩いたり、かかる時間を計
ってみましょう。車椅子で通れない、
階段が急で上がれない、危険な箇所
等があるかもしれません。事前に把
握しておくとお安心ですね。また、ひ
とりで避難が難しい方は「避難行動
要支援者名簿」に登録しておきま
しょう。災害時の安否確認や避難支援に役立てられます。対象
者は自治体により異なるため役所に相談してみてください。
いざという時に困らないよう、まずは避難場所まで散歩して
みましょう!



日本古来の スーパーフード 梅干

梅干といえば、昭和の漫画「いじわる
ばあさん」がこめかみに貼っていま
したね。なんと梅干にはアスピリンに似
た鎮痛作用の成分があり、頭痛を和ら
げるそうです。梅干の歴史は古く、平安
時代には薬として、戦国時代は食中毒
や傷の手当、陣中食に重用されました。

梅干はカリウム、クエン酸、カルシウム、ビタミンEなど、多く
の栄養素を含み、殺菌や整腸作用、疲労回復、食欲増進など、
健康効果は抜群のようです。ただし塩分
が多いので「一日一粒を目安に」食べ過
ぎに気をつけましょう。特に高血圧や腎
臓病、肝臓病などの持病がある方は塩分
の摂取を控えることが大切なので注意が
重要です。近頃はいろいろな塩分濃度の
梅干があるので、健康状態に合わせて選
びましょう。



サービスご利用時間：月曜日から日曜日(年中無休)・24時間対応 お気軽にお問い合わせください。

- 府中事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)
〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町 4-3
TEL:082-510-1950 FAX:082-510-1951
- 東事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)
〒732-0022 広島市東区中山鏡ヶ丘 11-16-1
TEL:082-258-1860 FAX:082-280-1951
- 西事務所(訪問介護事業所)
〒733-0822 広島市西区庚午中2丁目19-31
TEL:082-567-5577 FAX:082-275-5799
- 中事務所(訪問介護事業所)
〒730-0043 広島市中区富士見町 6-1-301
TEL:082-258-2850 FAX:082-909-2990

●介護タクシー

専用ダイヤルができました!
TEL:082-288-4200



雨の日も、
雪の日も安心!

まずは各事務所へご連絡ください。

※移動支援は府中町の事業所で行っています。