

# 豊玉だより

平成31年 3月 170号

発行：豊玉デイサービスセンター



## ～お願い～

インフルエンザや、感染性胃腸炎に感染されたお客様のご報告をいただいています。東京都感染症情報センターが発表している患者報告数は減少傾向にあり、流行のピークは過ぎたと言われてはいますが、例年4月位までは流行時期になっています。手洗い・うがい・マスクの予防対策の実施が一番の対応策です。疑わしい症状がある際には受診し、早期対応することが重症化を防ぐ近道です。インフルエンザ・感染性胃腸炎共に症状が無くなってからも数日ご自宅での様子観察をお願いしています。ご協力よろしくお願いいたします。



## 先月の いい時間

サツマイモで  
御善哉作り。  
美味しく  
頂きました。



## 体にいいこと！【一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ】

今月は石川恭三先生（杏林大学名誉教授・医師）が提唱する健康で長生きするための秘訣を紹介しようと思います。《一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ》とは、心身ともに健康で長生きするための知恵を簡単にまとめたものです。

- 一読とは、一日に一度は少し堅めの文章を読みましようということで、お薦めは新聞の社説です。社説を読むにはせいぜい10分もあれば充分でしょうから、それほどの苦痛にはならないでしょう。これだけでも結構いい頭の体操になり認知症予防の一助になります。
- 十笑とは、一日に少なくとも十回は大笑いするようにしましょう、ということです。笑うことで免疫機能が強化され、がんの進行が抑制されることが明らかになってきました。
- 百吸とは、一日に少なくとも百回は深呼吸しましょう、ということです。深呼吸すると副交感神経が活発になり、神経の高ぶりが治まり、脈拍は遅くなり、血圧は下がり、筋肉の緊張が低下し、動脈中の酸素が増加します。
- 千字とは、一日に千字くらいは文字を書きましよう、ということです。日記や手紙を書くのがいいでしょう。文章を書くにはいろいろと頭を使わなくてはなりませんし、ときには辞書を引かなくてはなりません。これは認知症予防に役立ちます。
- 万歩とは、説明するまでもなく一日に一万歩は歩きましょう、ということです。足は第二の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまっている血液が心臓に戻りやすくしています。また、歩くことで骨に加重がかかり、骨粗しょう症の予防にもなります。さらに歩くことは、メタボリック症候群の予防と治療、ストレス解消、認知症の予防に役立ちます。

さあ、出来る事から「一読、十笑、百吸、千字、万歩」を実行してみてください。  
理学療法士 佐藤尊志



## ご協力ありがとうございました。

給食アンケート・サービス意向調査のご協力ありがとうございました。頂いたご意見につきましては、今後の事業運営に反映してまいります。給食アンケートのリクエスト欄に記入のあったものとして・・・。シチュー・鶏肉のソテー・鯖の竜田揚げ・貝の味噌汁・とろろ・カレーコロッケ等々がございました。厨房にも伝えてありますので、いつの日かお食事に出てくることを楽しみにしていらしてください。4月からは日本全国の郷土料理シリーズを毎月提供する予定です。お楽しみに♡

別紙にてご案内しておりますが、3月16日に家族会を開催いたします。皆様の日頃のご様子をお伝えしたり、ご家族様からも、ご意見をいただければと思っています。ぜひ、皆様とお話できることを楽しみにしておりますのでお忙しい中とは思いますがご参加お待ちしております。

また、サービス意向調査内でも、ご意見を頂戴いただきましたが、デイサービスは、いつでもご見学いただけます。どうぞ、お気軽にお越しください。