

ぴっかり通信 令和4年2月



発行：練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



光が丘デイサービスセンターをご利用いただきありがとうございます。
令和4年を迎え、早くも1か月が過ぎました。

今年は寒波の影響で東京も寒い日が続いていますが、お正月に皆様とお参りしました北野天満宮の境内では梅の花が咲き始めていました。

デイサービスセンターのベランダでも、昨年植えていただいたチューリップの球根からかわいい芽が出てきました。寒さに負けずに成長する姿に元気をもらうとともに『小さな春』を皆様と見つけています。



令和3年度も残りわずかとなりましたが皆様に楽しんでいただけるよう職員一同お待ちしております。

お知らせ

- 新型コロナウイルスの3回目の予防ワクチン接種が始まります。接種をされましたらお知らせください。
- まだ、寒い日が続いています。鼻水や咳などの風邪症状や体調不良等ありましたらセンターにお知らせください。
- お食事アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。いただきましたご意見などを厨房職員と情報共有し、さらにおいしいお食事を召し上がっていただけるようにしていきます。



健康コラム

《座り過ぎは身体に悪い》

“1時間座ると寿命が22分縮む”オーストラリアのベーカーID心臓・糖尿病研究所によると、テレビを1日4時間以上見ている人は、1日2時間未満の人よりも死亡率が1.46倍になるそうです。さらにオーストラリア肥満・生活習慣研究によるとテレビを見る時間が1時間増えるごとに平均寿命が22分減少するという計算が出ています。

この研究の趣旨は、テレビを視聴する時はじっと座っているため、もしテレビを見ていなければ立って歩いていたであろう活動が阻害されてしまう問題に警鐘を鳴らしています。

筋活動の低下は疾患リスクを上げるといわれています。ふくらはぎの筋肉は“第2の心臓”と呼ばれるほど下半身の血液循環に貢献しています。歩くことでふくらはぎを含めた足の筋肉は繰り返し活動します。立っているだけでもバランスを取るために活動しています。しかし座っているとこの活動はほぼ行われなくなります。これにより下半身の血流は滞り、静脈血栓などになりやすく、運動量が減ることで肥満・糖尿病といった内部疾患の心配も出てきます。

これを機会に、1日の自分の姿勢について見直してみてもいいでしょうか。座位姿勢が長い人は、座ったまま踵を上げ下げしたり、膝を曲げ伸ばししたりして、足の筋肉を動かして少しでもじっとしている時間を減らしましょう。



テイルームの壁に虎出現！！



1月の活動紹介



今年は寅年！お願い事を絵馬に書きました。



新年お祝い膳
ちらし寿司・天ぷらの盛合わせ・すまし汁
炊き合わせ・三点盛り・茶碗蒸し



今年の初笑いは福笑いで、皆
わははと大笑いしました。



初詣
皆の願いはただ一つ
今年も健康で長生きで
きますように
きっと神様は聞いてく
れます。



チューリップ
冬の寒さに耐えて早く
みんなに会いたいと顔
を出しました。
かわいいお花が咲くま
ではもう少しお待ちく
ださい。

