

テレビ視聴時間が長い人ほど糖尿病のリスクが高くなると聞きましたが、本当かしら？



はい！そうなんです。
最近の研究で1日の中で座ったまま過ごす時間の短い人は、糖尿病の発症率が低いことが、3年間の調査で判明しました。座位時間を短縮することは、運動量の増加にもつながります。

しかし、特に食後ゴロゴロの生活習慣が定着しているとその習慣を変える事はとても難しいのよね～



そうですね！いきなり高い目標にすると実行できませんね～
まず、簡単にできることから始めてみましょう！
たとえば、食後つい横になってしてしまう方は、まず横にならず座りましょう！
座ってテレビを見る方は、コマーシャルになったら立って肩関節を回したり、その場で簡単な体操など、じーっとする時間を少しずつ減らしていきましょう！
そして少しずつ歩く事を増やしていきましょう！



ファイナンシャルプランナーから一言！
日本人男女が支払っている平均的な生涯医療費は2,600万円かかり、たとえば自己負担として保険適用1割の人は300万円になります。
1985年から2015年の約30年で2.6倍になっているようです。内訳として75歳以上人口は3.4倍になり医療費は3.5倍。74歳以下の人口は漸減しているのに医療費は2.2倍以上になっているそうです。これは高齢化の問題だけではなく、運動不足や喫煙などがリスクとなっているようです。健康がなにより財産です。家でダラダラするよりとりあえず体を動かしましょう！
(国立社会保障・人口問題研究所統計資料より)



デイケア空き状況

月	火	水
△	3	2
木	金	土
2	△	2

1月22日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加
住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4-67
TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成30年2月号 No.234



【デイケアの皆様の作品】





もちつき

12月28日(木)もちつき大会を行いました!!

鏡開き

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1 わこさんのお仲間と歌おう	2 ひな祭り 	3 お楽しみレク
4 	5 熊野町の伝説紙芝居 美容室	6 歌と踊り	7 大正琴 	8 誕生日会 入所書道	9 小田先生と体操しよう 	10 整容
11 	12 カラオケ 入所絵手紙	13 藤井さんグループの演芸	14 詩吟 	15 小田先生と体操しよう	16 小田先生と体操しよう 	17 風船バレー
18 	19 フラダンス 	20 朗読会 	21 ビデオ鑑賞 	22 小田先生と体操しよう 入所ギター演奏	23 小田先生と体操しよう 	24 カラオケ
25 	26 フラワーアレンジメント (福岡先生) 	27 玉入れ 1階書道 理美容室 あゆみ	28 すごろくゲーム 	29 湯山先生と歌おう 	30 小田先生と体操しよう	31 色塗りカレンダー

2月の予定変更

2月8日(木)小田先生と体操しよう→湯山先生と歌おう、2月22日(木)湯山先生と歌おう→小田先生と体操しよう
2月27日(火)トントン相撲→民生委員高齢者部会コーラス訪問

