

骨の形成に役立つ栄養素は、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどでカルシウムとビタミンDを同時に摂ることで腸管でのカルシウム吸収率が良くなります。又、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてたんぱく質の摂取量が不足する傾向にあります。たんぱく質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。



カルシウムの吸収を助ける食品

ビタミンD を多く含む食品



ビタミンK を多く含む食品



カルシウム200mgが摂れる目安

ヨーグルト (160g)	牛乳 (180ml)	大根の葉 (生 100g)
プロセステーズ (30g)	ゆでた小松菜 (130g)	木綿豆腐 (1/2丁)
煮干し (10g)	めざし (4尾)	干しひじき (15g)
しらす干し (40g)	がんもどき (75g)	ごま (大さじ2)

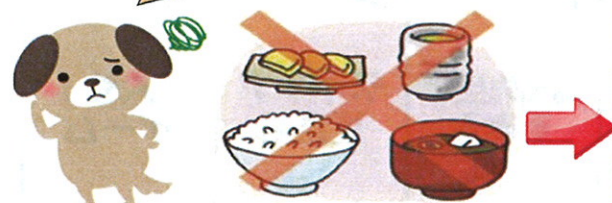


- 【アドバイス】
1. 卵を1個、味噌汁に加える
 2. 肉や魚を使ったおかずも食べるように心掛ける
 3. 牛乳やヨーグルトをとる習慣を!

健康的な骨



こんな朝食を
とっていませんか?



ご飯と味噌汁、漬物だけ

デイケア空き状況

月	火	水
△	2	△
木	金	土
1	△	2

6月23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番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成30年7月号 No.239



2階のベランダでは
おいしい玉ねぎが
たくさん採れました!





くまの・みらい保育園の 園児さんと交流会



6月20日（水）
くまの・みらい保育園の
年長組の園児さんたちとの
交流会がありました。
園児さんの元気いっぱいの歌や
踊りで、ご利用者の皆様にも
笑顔があふれていました♪



ありがとう
ございました



8月

日	月	火	水	木	金	土
			1 子どもの 演奏会	2 小田先生と 体操しよう 入所書道	3 小田先生と 体操しよう 	4 フラワー アレンジ メント (福岡先生)
5 入所 夏祭り 	6 整 容 美容室	7 フラダンス 	8 玉入れ ゲーム 1階書道	9 小田先生と 体操しよう 	10 誕生日会 	11 ビデオ 鑑賞
12 	13 カラオケ	14 カラオケ	15 お楽しみ レク	16 整 容	17 小田先生と 体操しよう 	18 ギター 演奏会
19 	20 法 話 障害者活動 センターあゆみ	21 朗読会 	22 詩 吟 	23 湯山先生と 歌おう 	24 デイケア 夏祭り 	25 人生 ゲーム
26 	27 ボウリング 1階絵手紙	28 トントン 相撲 理美容室	29 色塗り カレンダー 	30 小田先生と 体操しよう	31 小田先生と 体操しよう 	

7月の予定変更

7月14日(土)人生ゲーム→ギター演奏会

