

## ケアマネ資格取得



ケアマネジャーの資格をやっと取得する事ができました。現場で生かせるように頑張りたいと思います。(川端)

(浦島)



## つらム

暖かくなりました。体がだるかったり疲れを感じる頃でもあります。冬の間、寒さにちぢこまり固くなっていた心と体をリセットしましょう。

春先の不調をはねのけるために、腸内環境を整えることは大切です。腸にはたくさん常在菌があり、栄養の吸収とともに大切な免疫機能を担っています。

食生活では乳酸菌や発酵食品（納豆・味噌・酢など）・食物繊維を摂り、すっきり便を出して、体の中からパワーアップ！

## スタッフ紹介



デイサービスセンター  
介護員  
西田 昂平さん

皆様のために一生懸命がんばります。よろしくお願いたします。

## 4月の玄関の風景



## 健康だより

### 貯筋のすすめ

いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために

年をとっても自立した生活を送りたいと願う気持ちは、誰もが持つていてほしい。そのためには、筋肉を一定水準以上、維持していなければなりません。人の身体は年とともに変化していきます。筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の機能は加齢とともに低下する傾向にあります。人間である以上、これらの老化現象は避けられない以上、これらの機能低下が不足が加わることで、これらの機能低下がさらに加速している人がたくさんいます。豊かで機械化された便利な現代社会においては、日常生活で身体を動かす機会が減り、このような状況下で長く生活していると、ますます運動機能は低下してしまいます。お金は借りることができませんが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないのです。そして筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』なのです。

### 貯筋のテーマ

- みんなが伸ばそう
- 健康寿命
- 使えばなくなる
- お金の貯金
- 使って貯めよう
- 筋肉貯金
- 老後に備えて
- 貯金と貯筋！



参考文献

<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin>

健康ネット 貯筋運動プロジェクト /susume.html

## 編集後記

東日本大震災では、自然の恐ろしさと普段の生活のありがたさを感じさせられました。デイサービスでは、皆様に少しでも喜んで頂けるように、季節の行事・ボランティアによる慰問等楽しい行事を予定しております。命の大切さを感じながら「冬は必ず春となる」の言葉を信じ頑張って行きたいと思っております。(けいこ)