

# 北野の四季だより

第228号

令和5年11月1日発行  
介護老人保健施設 北野の四季  
札幌市清田区北野1条2丁目11-50  
011-881-2255  
編集 広報委員会

## デイケア セレクトメニュー

10月18日(水)に、昼食を選べるセレクトメニューを実施しました。今回は幕の内弁当でメインのおかずを肉か魚かで選んでいただきました。結果は肉を選ばれた方が9割、魚が1割という結果となりこの日の利用者様は肉好きの方が多かったようです。また、弁当容器での提供という事でいつもと違う感じに「たまにはこういうのもよい」という意見が多く、大変喜んでいただきました。

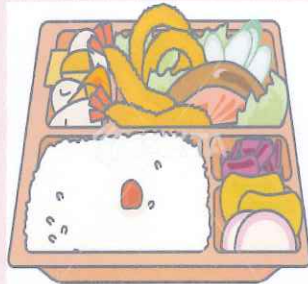


photo.jp - 2614164

## 老化の話 その4

骨と関節の老化、骨粗鬆症と関節症は皆さんも耳にされることが多いと思います。骨粗鬆症は女性に多いですが男性も女性の1/3程度の数の患者さんがいます。



骨を丈夫にするにはまずカルシウムが大事だと知られていますし、気を付けている方も多いでしょう。しかし骨を形作っているのは主にカルシウムとコラーゲンです。コラーゲンといえば牛スジや軟骨を想像しますが、骨粗鬆症を予防する意味では肉、魚、卵、乳製品などたんぱく質全般を積極的に取ることが大切です。関節症に対してもタンパク質を摂る事は大事です。そして、材料を取り入れるだけではなく、合わせて運動もしましょう。ウォーキングなど一般的な運動を適度に行うことが大事ですが、骨粗鬆症に効果がある簡単な運動を紹介します。

座った状態で少し強く踵をつくように足踏みします。「踵でコツコツ」のイメージです。踵の骨に刺激を与えることで、骨の強化を促進する効果があるそうです。気長に試してみましょう！



## 3階お誕生会

秋の気配が色濃くなってまいりました。清田区当施設付近にも収穫の季節になりきつねやリスが、ひょこりと現れています。10月のお誕生日会のお楽しみスイーツはチョコレートケーキ、大変喜ばれていました。



## お願い

衣替えの時期になりました。秋冬物衣類等のご用意を、お願い致します。わからない事があれば職員に連絡して下さい。

## 2階おやつ会



2階ではお楽しみおやつとして、蒸したさつま芋を皆さん召し上がりました。

甘く蒸しあがったサツマイモを皆さん懐かしんで食べていました。