

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

こんにちは！最近、朝晩冷え込むことが多くなりました。

ただ、日中は汗ばむ時があったり、このように寒暖の差が激しい時に体調を崩しやすくなります。皆さま方、お気を付けください。



11月と言うと祭日では「文化の日」や「勤労感謝」の日があります。

ところで11月11日は何の日かご存知でしょうか？

実は「**介護の日**」なのです。ちょっと細かいことを話せば、厚生労働省は「介護について理解と認識を深め、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日」として、「**11月11日**」を「**介護の日**」と決めました。要は「**いい日、いい日**」の親しみやすい語呂合わせみたいですね。

さて、皆さまは、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）という言葉をご存知でしょうか。高齢になると骨の中がスカスカになり、ちょっと転んだだけで骨折してしまいます。特に女性に多いそうです。

予防については、**カルシウム**を摂ることはもちろんですが、さらに**1日30分程度の日光浴**も皮膚でビタミンDが合成される為、有効とされています。

*夏場に骨折が少ないのもそのためであるとの説もあります。

皆さま方、カルシウムを摂り、日光を浴びる生活を心掛けませんか？

いい日、いい日。
**11月11日は
介護の日**

みんなで介護について考えてみませんか？



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 **85-0539**