

くぬぎず便り



健康長寿の秘訣について



健康で長生きするために、特別なことをする必要はありません。毎日の小さな習慣の積み重ねが大切です。

まず、**バランスのよい食事**を心がけましょう。野菜や魚、果物を取り入れ、食べ過ぎに注意することが健康維持につながります。

次に、**適度な運動**です。散歩や体操など、無理のない運動を続けることで、体力や筋力を保つことができます。

また、**十分な睡眠と休養**も欠かせません。しっかり休むことで、心と体の疲れが回復します。

さらに、**家族や友人との会話や地域活動への参加**など、人とのつながりを大切にする 것도健康長寿の秘訣です。笑顔で過ごす時間は、心を元気にしてくれます。

「よく食べ、よく動き、よく眠り、よく笑う」。この4つを心がけて、毎日をいきいきと過ごしましょう。

元気に自分らしく暮らせる時間を長くすることが、健康長寿につながります。



7月くぬぎずカフェ開催しました

佐藤病院にて、7月11日(土)くぬぎずカフェを開催しました！今回は「夏バテ予防の食事とお口体操」をテーマに管理栄養士、口体操を作業療法士より講話と実践後、夏野菜カレーを提供しました。飲みこみの仕組みや唾液の大切さについて学び、とろみ試供ではとろみの強さや作り方についても質問あり、興味をもっていただけました。最後に夏野菜カレーを参加者で食べ、完食された方がほとんどでした！

また来年もランチプレート提供を企画検討したいと思っております。



カフェ開催日のご案内



9月12日(土) 10:00~11:30

場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：佐藤病院

テーマ：「楽しく脳活 ～健康“脳”涼祭～」
※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。



編集後記

私自身も記事を書きながら、まずはできることから始めようと思い、1日8,000歩を目標にウォーキングを始めました。まずは継続することが大事だと思っておりますが果たして習慣化できるのでしょうか…。暑さが本格化しておりますので、どうぞお身体を大切にお過ごしください。

記事製作者：精神保健福祉士・棚井

問合せ：0238-43-6040(直通)
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市栲塚 948-1



南陽

はつらつデイケア

Instagramご紹介



くぬぎずカフェも

紹介されております

