



なごみ つつしん

2022年
vo. 106

【〇×答え】
(1)× (2)〇 (3)〇
(4)〇 (5)× (6)〇



はっけよ〜い…のこったのこった! 尻相撲大会&ミニゲーム!



5月5日は「こどもの日」。その日にちなんで毎年恒例の職員による尻相撲大会を5月9日に開催しました☆真剣勝負の戦いを入所者様と共に一体となって応援しましたよ(^_^)優勝者、準優勝者にはトロフィーと盾を授与し優勝をみんなで称え合い、大盛り上がりの大会となりました◎



尻相撲の合間には…入所者様が作成してくださった紙相撲と、どちらが先に相手の陣地に玉を押し出せるかを競うパタパタ相撲を楽しんでもらいました♪



サラ サラ

高血圧には要注意

塩分
6g



5月17日は「高血圧の日」だそうで「世界高血圧デー」に合わせて制定されました。高血圧になると血管の内側が傷つきやすくなり、脳卒中や心臓病などのきっかけになることもあります。自覚症状がないことが多く、高血圧の人が実際に治療を受けているのは高血圧の人で2割程度とされています。

では、高血圧になる原因とはいったいなんなのでしょう?

血圧が高くなる主な原因は、塩分の取りすぎ、加齢(血管が硬くなる)、ストレス、激しい運動、外気温の急な変化などです。減塩を心がけたり、適度な運動をするなど生活習慣に気を付けてストレスを出来るだけ溜め込まないようにしましょう。

■ 人の体の血管を全て繋ぎ合わせると地球2周半分の長さになると言われています。血管は何歳になっても若返らせることができるそうですよ。塩分や糖質を摂り過ぎないようにし、以下の善玉コレステロールを増やす食品を食べてみてはいかがでしょうか?

お…お茶

さ…魚

か…海藻

な…納豆

す…お酢

き…きのこ

や…野菜

ね…ねぎ

※「おさかなすきやね」と覚えましょう!



医療法人河和会

介護老人保健施設

パークサイド
なごみ

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12

tel 06 - 6606 - 2211

http://psnagomi.com

いくつか知ってる？ 生活・健康〇×クイズ！

5月とはいえ紫外線が気になるこの季節。
「紫外線」に関する問題について、〇か×で答えてみましょう。
※答えは表面の上部にあります。

(1)

紫外線は、空が晴れているときにのみ、体に影響がある。



○ ・ ×

(2)

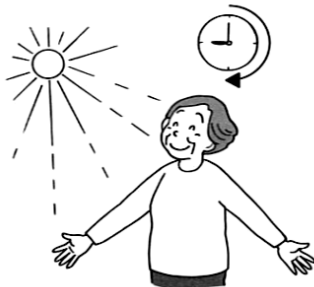
紫外線による白内障の発症を予防するには、サングラスを着用すると良い。



○ ・ ×

(3)

日光に含まれる紫外線は、体内でビタミンDを作るため、1日15～30分ほど浴びると良い。



○ ・ ×

(4)

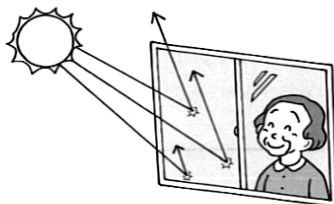
日光は紫外線を含むため、帽子をかぶるなどして直射を避けたほうが良い。



○ ・ ×

(5)

紫外線は窓ガラスを通り抜けられないため、室内にいるときは紫外線の影響がない。



○ ・ ×

(6)

トマトに含まれる栄養成分のリコピンは、紫外線によって衰えた肌を修復する効果があるといわれている。



○ ・ ×



■ LINEでWEB面会

右のQRコードを読み込み「パークサイドなごみLINEアカウント」を友達追加するとLINEのビデオ通話機能で5分間程度のWEB面会が可能です。

※ ご予約はお電話にて受け付けております。

詳しくは当施設までお問い合わせください。

