



わくわく ゆったり 楽しく

ももたろう
活動報告



知温
新故



※ 写真の転載はご遠慮ください。

◆ 主な活動と空き状況	
【第1】	【第2】
月 ○ 歌唱指導	月 × アート制作
火 × 手芸 (押絵)	火 ○ 手芸 (押絵)
水 ○ 歌手品ゲーム	水 × 手芸 (押絵)
木 × 習字	木 ○ 習字
金 ○ 生演奏での歌	金 ○ アウトドア
土 × レクリエーション	土 ○ レクリエーション

入浴 火 ○ 金 ×

88歳女性の方は、美容院に行き「髪の毛が黒くなりましたね」と驚かれたとか。ももたろうに長く通われている方に、白髪が黒髪に変化する方がいらっしゃいます。これは、美味しい昼食と頭・手・口をフル回転されているからではないかと考えています。さらに、今までの活動に加えて転倒予防の要素を取り入れた体操の取り組みをはじめました。この体操の特徴は身体だけではなく、頭の体操も同時に行っています。

デイサービス
ももたろう
momotarou

東京都府中市矢崎町 2-3-5
TEL 042-366-5248
FAX 042-366-5239
WEB <http://mtaro.jp>
事業者番号:1373801685

※ ○は空きがあります。満員であっても、ご見学・ご予約をお願いします。








『あなたも120歳まで生きられる』



ケアプランや
訪問サービスも
もたらうで。

「食の知恵・健康の知恵」と講演会があり、フラダンスに来て下さる方々3名がわかりやすい文と絵にまとめて下さいました。ご自分の生活を振り返って出来ている事に○を付け、日々一つでも○が増えるよう頑張ってみませんか？ちなみに私は「夜寝る前と朝起きたらすぐにコップ1杯の水を飲む」を始めました。一緒に120歳まで、元気に生きようではありませんか？

<文化講演会> “食の知恵・健康の知恵” 講師 鈴木章生

<p>○<u>日本人の平均寿命</u> 男性……79.94才 女性……86.41才</p>	<p>○女性の方が男性より 寿命が長い (生命力が強いから)</p>	<p>○539年代の 老人とは40才だった (「高橋三吉」の歌か) (はやくた項)</p>	<p>○<u>日本人の健康寿命</u> 男性……70.42才 女性……73.62才</p>
<p>○<u>健康寿命とは</u> 自分の力で何でも出来 生きていけること</p>	<p>○<u>理想的な死</u>に方 最後まで元気で PPK (ピンピンコロリン)</p>	<p>○PPK その為には自己管理 が必要である</p>	<p>○<u>肥満</u>とは 脂肪(正常値) 男性……18~22% 女性……20~24%</p>
<p>○<u>肥満を防ぐ</u>には 体を動かす → ひねる</p>	<p>○<u>血管がせまる</u>ると 脳梗塞 心筋梗塞)になる</p>	<p>○<u>運動習慣</u>をつける </p>	<p>↓ 男性 25% 超える肥満 女性 30% "</p>
<p>○<u>運動習慣</u>をつける スクワット </p>	<p>○<u>運動習慣</u>をつける ダンベル</p>	<p>○<u>運動習慣</u>のコツ 出来る所から、ひよかに 始める、習慣化する</p>	<p>○<u>運動習慣</u>をつける 歩くこと、1日10,000歩、 5000歩以上歩いている老人は マルコハイマーになる率が低い</p>
<p>○<u>寝る前</u>と朝起きたら コップ1杯の水飲む </p>	<p>○<u>体の保温</u>に注意 首まじに注意 コート立てるか マフラーする </p>	<p>○<u>介護が必要</u>になる病気 ・骨粗鬆症 ・認知病 ・脳の病気</p>	<p>○<u>骨粗鬆症</u> 女性の方が男性4~5倍 50代からエストロゲンが 減る</p>
<p>○<u>カルシウム</u>のバランスが くずれると悪玉コレステロール になる</p>	<p>○<u>運動習慣</u>のある おじいちゃん、おばあちゃん 元気になる (目標が必要)</p>	<p>○<u>骨強くなる</u>食べ物 ・ビタミンD ・ビタミンK ・カルシウム</p>	<p>○<u>骨強くなる</u>習慣 紫外線あびる (ひかげの散歩でも良い)</p>
<p>○<u>ビタミンK</u> 多くには (納豆 緑黄色野菜)</p>	<p>○<u>ビタミンD</u> 多くには 青魚を食べる (DHA・EPA) (鰹、いわし、鯖、さんま)</p>	<p>○<u>骨を丈夫にする</u>食品 牛乳・乳製品、青魚 納豆・緑黄色野菜 (体を動かす) </p>	<p>○<u>認知症</u>とは 脳の神経細胞が こわくなること (アルツハイマー)</p>
<p>○<u>脳卒中</u>に防ぎたいために 赤ワタン(オメガ3系)とコレステロール 活性酸素の働きを抑える ↑血管壁に悪い働きをする</p>	<p>○ヨーグルト、乳製品が 体に良い こんにゃく、キャベツ、かぼ ち、りんご、みかん、はちまき等</p>	<p>○<u>肉は</u>多く取らない様に 取りすぎたらゴぼう取ると ゴぼうが腸壁を掃除 してくれる</p>	<p>○<u>善玉の短み</u>や腸を 作るには 食物繊維を1日20g~25g 取ること</p>
<p>○<u>旧のウンチ</u>の量 バナナ 2本分</p>	<p>○<u>ウンチの色</u> 茶色……健康の色 白色、黒色……良くない 血便……大腸ガン</p>	<p>○<u>風邪予防</u> 手洗う  顔を洗う ・良く洗う</p>	<p>○<u>風邪予防</u> ・緑黄色野菜と油を 一緒に使う (=ラレバ、炒めるなど)</p>