

# す ま い る SMILE



令和4年10月20日発行

十戒



さらば!



健康なからだであり続けるには、まず自分の生活習慣を見直すことが必要です。何気なく過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかも知れません。生活習慣と病気の関係、生活習慣の改善方法についてご紹介します。

## 生活習慣病



日ごろから  
気をつけ  
ニャ〜!

### その①【運動】 適度な運動を毎日続けよう!

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理をしない程度に、毎日続けることが大切です。

### その②【たばこ】 今すぐ、禁煙を!

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また、煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

### その③【食事・・・塩分】 塩分は、控えめに!

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。

### その④【食事・・・脂質】 油っぽい食事は避ける!

油を使った食事は、なるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

### その⑤【食事・・・肉よりも魚】 “主菜は魚”を心がける!

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

### その⑥【食事・・・野菜】 野菜をたっぷりとり!

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

### その⑦【飲酒】 お酒はほどほどに!

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は、休肝日をもちましょう。

### その⑧【歯の健康】 毎食後歯を磨こう!

むし菌や歯周病は、自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後の正しいブラッシングが効果的です。

### その⑨【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消!

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

### その⑩【睡眠】 規則正しい睡眠で、十分な休養を!

睡眠には、疲れたからだをリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

笑顔が多く見られました！

(食事中ポーズをとって頂き、ありがとうございました。)



年長の方を敬い、感謝の気持ちを伝えるための敬老の日・・・

その由来は、あの「聖徳太子」にあるそうです。現在、敬老の日は国民の祝日に関する法律（祝日法）で「9月の第3月曜日」と定められていますが、それまでは曜日に関係なく「毎年9月15日」でした。制定された由来はさまざまですが、593年に聖徳太子が身よりのない老人のための施設「悲田院」を設立した日が9月15日とされるのにちなんだと見られているそうです。

敬老の日。  
仲間入りの目安は、  
65歳！



9/19

天ぷらメインの昼食と某菓子舗のプリン



コロナ禍で迎えた3回目の敬老の日…  
ちよっと豪華な食事と施設からのプレゼントで  
楽しんで頂きました。

コロナ禍以前は、ボランティア等を受け入れ、さまざまな催しをしていましたが、まだそれは叶いません。制限が続き、入居者様にはつらい思いをされている方も多いと思います。申し訳ありません。そんな中、笑顔で撮影に応じて下さった入居者様、ありがとうございました。これからもお元気にお過ごしください。

# 9月の誕生日会

9/25

99歳と97歳!  
お元気です。

ロウソクも一気に吹き消しました!

ひな壇に座られたお二人の年齢を聞いて、  
他入居者様から‘ウォ〜’と驚きの声が・・・  
そのしっかりとした受け答えからは、想像できません。  
すごいですね。ますますお元気でお過ごし下さい。



# HAPPY BIRTHDAY



10月31日



HAPPY  
Halloween

## 「何に見える?」【心理テスト】



今のあなたの心は・・・  
穏やか? 荒れている?  
上の図形が何に見えるか?  
直感でお答えください。

- ① うさぎ
- ② 猫耳のカチューシャ
- ③ かもめ
- ④ アルファベットのM

ライター: aiirococco / TRICCニュースより

P2 に選んだ番号の心理状態を解説

## 編集後記



大分市でもちょっと郊外にいくと、  
イラストのような光景を目にします。  
稲刈りが終わると、収穫にまつわる  
様々なお祭りが開かれます。  
生きるための糧を得て、神に感謝  
する・・・大事なことです。