

～やさしい心で一人ひとりを大切にまかせて安心トップ・ケア～

ふれあい



生活情報局



『わたしが守る、わたしの心臓』

8月10日は『健康ハートの日』です。これは心臓病について、国民の予防意識の向上を図る事を目的として公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。

心臓病の原因は生活習慣と深く関わっており、危険因子には、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活（ライフスタイル）を見直すことが大切です。

健康ハートの10カ条は心臓病だけでなく、様々な生活習慣病を防ぐうえでも役立ちます。日頃から心がけてみましょう！

1. 血圧とコレステロールを正常に。(太り過ぎ・糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で無理なく減塩。(1日6g未満を目標に)
4. 食品は栄養バランスを考えて。(1日30食品を目標に)
5. 食事の量は運動量とのバランスで。
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない、頑固に禁煙。
10. 定期健診忘れずに。(毎年1度は健康診断)

「健康」を
テーマに
楽しく川柳
を考えて
みよう～☆



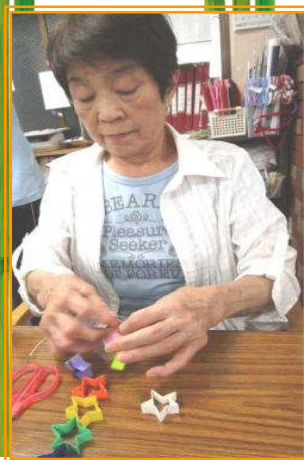
～常日頃 一年の計 心がけ～
～禁酒して のぞけば広い 冷蔵庫～



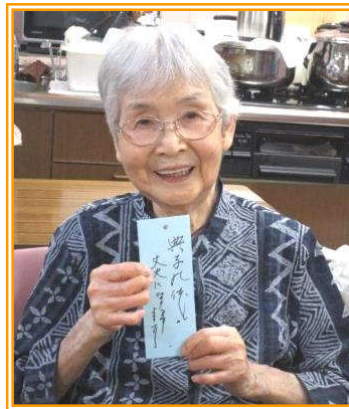
上手にできてるやろ!!



玉子焼き焼くの久しぶりやわ～!!



星の飾り紐で
つなげました☆



願い事3枚書きました☆



笹に短冊をつりました☆

さくらデイサービスセンター☆七夕☆
笹の葉さ～らさら♪
のきばにゆれる～♪