

# ほほえみ ニュース

平成 31 年 1 月 10 日発行 第 206 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 坪井明菜

## 今月の健康情報 心筋梗塞予防

～心筋梗塞を起こしやすい生活習慣チェック～

- ①車で移動する事が多い ②甘い物をよく食べる
- ③脂の多い肉をよく食べる ④味の濃い物、塩辛い物が好き
- ⑤BMIが25以上 ⑥野菜、雑穀類が嫌い
- ⑦喫煙習慣がある

上記の項目に当てはまるほど、心筋梗塞になりやすい生活習慣があると言えます。

### \*心筋梗塞予防の7か条\*

1、適度に身体を動かす生活 2、血糖値を正常に保つ

3、健康的なコレステロール値を維持 4、血圧管理 5、標準体重を維持

6、健康的な食習慣 7、禁煙

### 1月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		正月休み	正月休み	正月休み	新春カルタ取り	新春カルタ取り
6	7	8	9	10	11	12
	新春フルーツ コンサート	笑いヨガ	音楽療法	玉のこし ゲーム	玉のこし ゲーム	福集め
13	14	15	16	17	18	19
	成人の日	物送り競争	新春カルタ 取り	音楽療法	福集め	ウエイトレス ゲーム
20	21	22	23	24	25	26
	香久山駅伝	マルシヨーボラ	物送り競争	福集め	フット ボウリング	ストローで 輪移し
27	28	29	30	31		
	ストローで 輪移し	香久山駅伝	玉のこし ゲーム	近いが勝ち		



# クリスマス会



院内のクリスマス会とデイケア内のクリスマスを行ないました。  
チンドン屋や、よさこい、大きなかぶの劇などみんなで楽しみました☆彡

## ふれあいの集い



音楽療法の矢部先生の可愛い生徒さんが日頃の練習の成果を発表しに来てくれました♪  
利用者さんの目からも涙があふれ、素敵なひと時になりました。