

みかづき広報

3月号

春の足音...

各地から、花の便りも聞こえて来ました。

まだまだ寒い日もありますが、巡回をしていると、あちらこちらに春の気配を感じます。

陽だまりの斜面では野草が花を咲かせ、木の芽も膨らんで来ましたし、心なしか、小鳥達も忙しそうに飛び回っている様に感じます。

寒いと体も縮こまって、外出もいやになります。暖かくなると、ポカポカ日光浴やお散歩をするには良い季節になりますね。

体調の良い日には、談話室のラジオ体操や、イベントにもどうぞ、足を運んで下さい。

お待ちしています！
寒暖の差が激しい日が続きます、体調管理には、充分に気をつけましょう。



口腔ケアは大事ですよ！

2月11日・18日の2週に渡ってけん玉教室がありました。

けん玉の運動量は、ゆっくり歩く程度に相当する、有酸素運動になるそうです。ひざの柔軟性を高めてくれ、転倒予防になるほか、なんと脳の活性化にもなるらしいですよ！
2回目ともなると、かなり上手に楽しまれていました。



2月10日の健康相談では、歯科医の先生が口腔ケアの大切さを、教えて下さいました。

かむ機能や飲み込む機能が低下すると、栄養面に加え、脳の働きにも影響があるのだとか。その大もとには歯周病らしいですが、日頃から適切なお口の手入れを心掛けたいものですね。

まずは、食後の歯磨きから！
お口をきれいにする事で体調まで良くなる事も有るらしいです♡

けん玉は認知症予防？

