

# 栄養課

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

毎日寒い日が続いていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？食欲が落ちたり、寝すぎてしまったりなんとなく元気がない・・・と感じている方も、いらっしゃるかもしれません。

冬は、他の季節に比べて日照時間が少なく、また昨今は新型コロナウイルスの影響で外に出る機会が減り、生活リズムを崩してしまう場合があるようです。

朝起きたらカーテンを開けて日光を浴び、朝食をとったり散歩やウォーキングなどの軽い運動を取り入れたりすると、体内のリズムが整いやすくなります。

食事と運動と休養のバランスを整えて、今年も一年、皆様が健やかに過ごせますように。

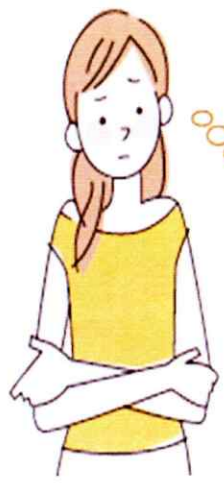


合言葉は「さあ、にぎやか  
(に)いただく\*」です。

\*ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所考案



## 居宅介護支援事業所 リスト一口若宮



- 例えば・・・
- 認知症の方への対応がわからない
  - 家族だけでは介護が大変になり困っている
  - 退院したけれど、体調が不安定で心配
  - 外出が難しくこもりがち、日中の居場所が欲しい
  - 廊下やトイレに手すりをつけたい
- 誰に相談したら、いいのかしら？**



この様に、ご自宅で介護が必要な方がいらっしゃいましたら、介護保険の申請をされてなくても、まずは、当介護支援事業所にお気軽にご相談ください。

☎ 0949-52-1781 中村・上村にご相談ください