

6
月
号

HIRAKU

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

 社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.27



清風會の知っとる？

住み慣れた場所での生活の継続
退院後に向けた支援を行う外出リハの取り組み

脳トレ × 体操でたのしく認知症予防

薬をすぐに処方してもらいたい方、
病院や薬局での待ち時間を短縮したい方へ



日本原病院の オンライン診療

診察からお薬の配送までスマホで完結

ホームページが
新しくなりました

詳しくはこちらを
ご確認ください

初診の方も
ご利用できます



オンライン診療とは

ご自宅等からスマホやパソコンを使って医師との診察、薬剤師との服薬指導が受けられます。お薬はクレジットカード決済後、ご自宅等へ配送されます。



オンライン診療で対応可能な症状

カゼ症状

頭痛、鼻水、咳など一般的なカゼ症状の相談

消化器の症状

腹痛、吐き気、下痢などのうち軽度な症状に対する相談

泌尿器の症状

排尿痛、血尿、失禁など泌尿器系の相談

高血圧や糖尿病などの慢性疾患

高血圧、糖尿病、高脂血症、便秘、喘息などの慢性疾患の経過管理

皮膚の症状

安定した皮膚疾患に関する相談や処方せんの更新

健康診断後の相談

健康診断で異常が指摘された場合の相談

健康相談

一般的な健康に関する相談

診療科目

内科
発熱外来

診療時間

毎週水曜・木曜
11:00~14:00 / 16:00~19:00

予約受付時間

当日30分前まで



04 清風會の知っとる?
**住み慣れた場所での生活の継続
退院後に向けた支援を行う
外出リハの取り組み**

日本原病院の外出リハビリについてご紹介します!

06 ドクターコラム
「带状疱疹」について

日本原病院 医師 山内 優輔

07 ワンポイントトレーニング
脳トレ×体操でたのしく認知症予防

清風會のリハビリセラピストが毎日できる簡単な
トレーニングを解説します。

08 栄養だより
歯を健康に保つための食生活

10 おとなの学校新聞

11 みんなのギャラリー

12 あゆみの歩み

13 Group Introduction- 各部門よりご案内 -

14 まちがいさがし

15 清風會事業所案内

16 PICK UP! INFORMATION

月刊広報誌 **HIRAKU** とは…

医療・介護・リハビリテーション
など、さまざまな方向から皆さん
を支え、様々なことに挑戦し続け
ていきたいという気持ちを込め
「拓く」という言葉から、この名
前を考えました。





住み慣れた場所での 生活の継続 退院後に向けた支援を行う 外出リハの取り組み

社会医療法人
清風會 **日本原病院**
地域包括ケア病棟

退院したら病院との関わりは終わり、また必要な時に利用をするだけ。病院と患者の関わりはそのようなものであると認識をしていましたが、今回日本原病院の外出リハビリ（以下「外出リハ」という。）を取材することでその認識は変わりました。ご家族から「ここまでしてもらえると、思っていたいかなかったから、有難い。」と感謝をいただける日本原病院の外出リハについてご紹介します。

01 外出リハビリとは

日本原病院で行っている外出リハでは、退院前にケアマネージャーやリハビリスタッフが患者さんのご自宅に訪問し、住み慣れた場所での生活が継続できるように動線や動作についての確認やご不安点の共有などを行います。また退院後のリハビリの方針や必要に応じて福祉用具の手配、ご家族への説明など、患者さんとご家族が不安なく日常生活に戻っていただくための取り組みとして行っています。

02 地域包括ケア病棟

日本原病院の病棟は「地域包括ケア病棟」です。これは在宅復帰を目指すために治療やリハビリを行う病棟のことを言います。在宅復帰とは単純に家に帰れることだけを表すのではなく、その後ご自宅で

の生活を継続できることにあります。家に帰った途端に転倒をし、また入院をされることになってしまっただけではご家族も大変な思いをされますが、ご本人にとっては「せっかく自宅に帰れたのにまた入院生活か。」と残念な気持ちになるでしょう。そういったトラブルを少なくするための外出リハでもあります。

03 イスの高さが違うだけで

病院にあるベッドやイス、トイレなどの設備はそれぞれの患者さんが生活をしやすいように調整をされています。そして入院中に患者さんは自宅での生活を想定しながらトイレの利用や階段の上り下り、食事などのリハビリを行っています。しかし、病院と自宅の生活環境は大きく異なります。病院では転倒防止のために動線が配慮されリスクが最小限に抑えられますが自宅では中々そうもいきません。外出リハでは、車を降りて自宅に入るまでの段差や、自室か

らトイレに行くまでの動線、普段座るイスの高さ、床が滑りやすかったりつまずきやすいところはないか、食事の時にどのような生活全般の動きを確認し、必要な対策についての提案やアドバイスを行います。ケアマネージャーも同行しているので段差があり介助が必要な場合はタッチアップの手配から介護ベッドの利用まで、介護保険で利用できる福祉用具についての相談をその場で行うことができます。退院する当日にはできる限り不安な要素を取り除けるように、連携をしながら取り組みを行います。



▲ 自宅へ入る際の必要段差を確認し、福祉用具に手配を行う

自室からの動線を同行しながら確認していく▼



▲ カーペットにつまづく可能性があるため外していたくよう依頼

04 ご家族も支援する

住み慣れた場所での生活へスムーズに移行するためには、ご家族のご協力が必要不可欠です。長期間入院していた患者さんにとって、自宅に戻るとは喜びがある一方で大きな不安やストレスが伴います。またそれを支えるご家族にとっても同じことが言えます。外出リハの際にはご家族とご不安点や、病院での生活状況の共有を行い、日常生活における注意点などについて細かく打ち合わせを行います。例えば食事をする際に病院ではどのような環境や姿勢で行っていたかなどの共有を行い、患者さんがより食べやすいような状況づくりの指導を行ったりします。入院生活ではどこまでがご本人が行うことができ、どこからは介助が必要かなども共有し、福祉用具の提案や訪問サービスの必要性の検討などを行っていきます。自宅に伺うからこそ行える支援です。

05 やっぱりうちがええわあ

外出リハを取材した際に特に印象的だ

ったのが、患者さんは自宅に着くと笑顔が増え、生き生きとした姿を見せていたことです。「やっぱりうちがええわあ。」と何度もおっしゃり、動きやしゃべりも病院にいる時よりも元気になっていました。ご家族からも「ここまでしてもらえると思っていたいなかったから、有難い。」「入院してここまで元気になって帰ってくると思っていなかったから、元気な姿を見てうれしかった。」との感謝の言葉をいただきました。地域包括ケア病棟の役割として、住み慣れた場所へ自律をして戻っていただくこと、そして退院後も支援を行いその生活を継続していただくことがあります。患者さんやご家族の喜ぶ姿を目の当たりにしてその必要性について改めて感じました。

今回の取材先の特徴

社会医療法人清風會 日本原病院
地域包括ケア病棟

住み慣れた場所での生活が継続できることを目標に、日々治療やリハビリテーションの提供を行っています。今回ご紹介した外出リハや、365日提供の個別リハビリが受けられることが特徴です。



「帯状疱疹」について

たいじょうほうしん

日本原病院 医師 山内 優輔



■ 帯状疱疹とは

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になるといわれています。

■ 帯状疱疹の初期の症状

帯状疱疹の初期の症状は、体の左右どちらかの神経に沿って生じる皮膚の痛みや違和感、かゆみなどです。

多くの場合、皮膚症状の数日前から1週間ほど前に生じます。その後、皮膚の痛みなどの場所に発疹が現れます。発疹は、最初は赤みや小さなぶつぶつですが、その後小さな水ぶくれに変化していきます。次第に数が増え、帯状に分布します。

このように水ぶくれが帯状に集まって生じることから、「帯状疱疹」と呼ばれます。

■ 目や鼻の周囲に皮膚症状がみられた場合

帯状疱疹の中でも目や鼻の周囲に皮膚症状がみられた場合には、高頻度で目の症状を伴う合併症が生じます。角膜炎や結膜炎などがみられ、視力低下や失明に至ることもあり注意が必要です。

■ 帯状疱疹の後遺症

後遺症として、皮膚症状が治ったあとも痛みが残る、帯状疱疹後神経痛といわれるものがあります。症状や程度は人によって異なります。

主な症状

- 焼けるような痛み
- 電気が走るような痛み



などと表現され、睡眠や日常生活に支障をきたす場合もあります。

■ 帯状疱疹の治療

帯状疱疹の治療は、原因となるウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛み止めが中心です。原因のわからない痛みや発疹など、自分の症状が帯状疱疹かもしれないと思ったら、**早い段階で医師に相談するように**しましょう。

では、どのように予防したらよいでしょうか。**50歳以上の人は、帯状疱疹の予防接種を受けることができます。**

50歳以上は帯状疱疹の発症率が高くなり、年齢が上がると後遺症である帯状疱疹後神経痛が残るリスクも高まります。予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、発症しないための選択肢のひとつになります。

日常生活においては、免疫機能を高めることが重要です。そのためにもバランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を意識し、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



日頃から体調管理を心がけ、可能な予防に努めるようにしましょう。

脳トレ×体操でたのしく認知症予防

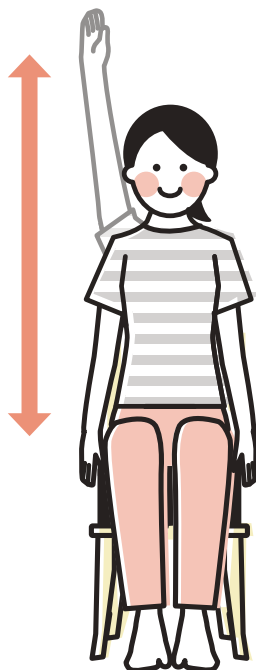
今回は座ってできる脳トレ体操を2つご紹介いたします。
脳トレと体操を組み合わせることで、注意力の向上と健康な身体づくりを同時に行うことができます。
注意力の向上は転倒予防にも繋がりますので、ぜひ好きな音楽を聴きながら楽しく取り組んでみてくださいね。

1. 脳トレ体操 その1

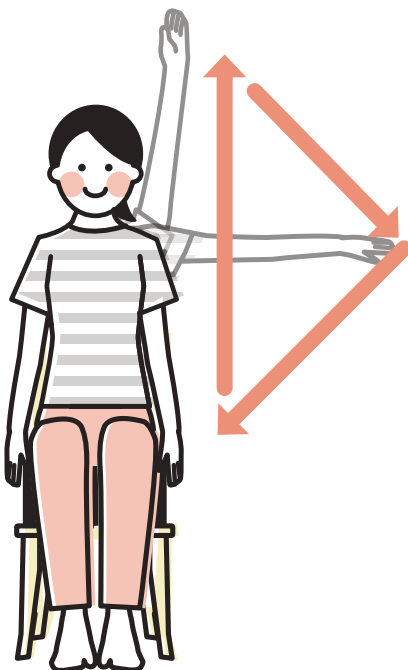
Point

音楽に合わせてリズムよく行いましょう！

① 片腕を上下に動かす



② もう片方の腕を上・横・下の順で動かす



③ 左右同時に行う



2. 脳トレ体操 その2

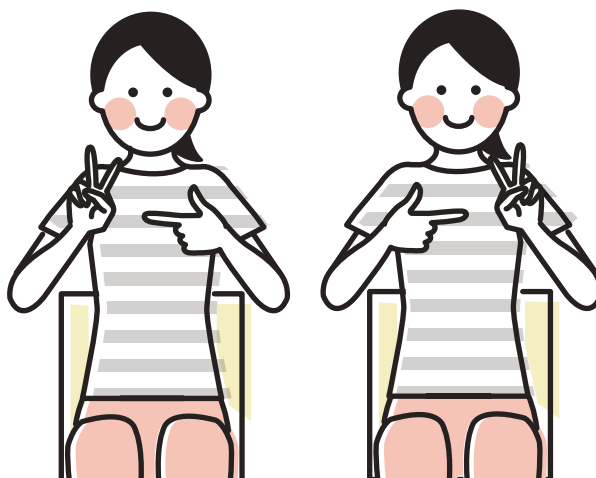
① 片手の親指と人差し指でL字を作る

② もう片方の手でピースサインを作る

③ 両手のポーズをテンポよく入れ替える

Point

慣れたらポーズの種類を増やしてみましょう！
(ゲーチャョキパーなど)



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 松本 駿太郎



慣れるまでは難しく、なかなかスムーズにいかないと思いますが、完璧にできなくともやることに意味があるので、根気強く訓練していきましょう。

歯を健康に保つための食生活

歯とからだの健康について

歯は噛むだけでなく、私たちのからだの健康にも関わっています。「噛む（咀嚼）」という動作には食べ物を小さくして飲み込みやすくするだけでなく下記8つの大切な働きがあります。それぞれの働きの頭文字をとって「**ひみこのはがいーぜ**」でおぼえましょう。

- ひ** **肥満予防**
よく噛んで食べることで脳の満腹中枢を刺激。食べ過ぎを予防。
- み** **味覚の発達**
よく噛んで食べることで素材本来の味がよく分かり減塩につながる。
- こ** **言葉の発音がはっきり**
よく噛むことで顎が発達。かみ合わせがよくなり正しい発音ができる。
- の** **脳の発達**
よく噛むことで脳細胞の働きを活発にし、認知症予防に役立つ。
- は** **歯の病気を防ぐ**
よく噛むことで、唾液の分泌を促し虫歯や歯周病を予防。
- が** **がん予防**
唾液の酵素（ペルオキシダーゼ）が発がん物質の発がん作用を弱める働きがある。
- い** **胃腸の働きを促進する**
消化吸収を促し、胃腸の働きを活発にする。
- ぜ** **全身の体力向上**
歯が正しく生えそろっていると噛むバランスがよく、からだのバランスが保たれる。

歯の健康を保つ食生活

カルシウム

牛乳、乳製品、小魚など

歯の形成に必要不可欠!カルシウムは歯の再石化（歯の修復）を促してくれる働きがあります。ビタミンD（きのこ、小松菜等）と一緒に摂ることでカルシウムの吸収を促進してくれます。



たんぱく質

肉、魚、大豆・大豆製品

歯の基質（土台）を作るために必要不可欠!歯肉や歯根膜など歯周組織にとって大切な構成成分になります。



栄養だより

あじさいが綺麗に色づき始める季節となりました。6月4日は「6（む）4（し）」の語呂合わせで「虫歯予防の日」と言われおり、6月4日〜10日までの1週間は「歯と口の健康週間」になっていきます。今月は、歯を健康に保つための食生活についてご紹介します。

ビタミンA

にんじん、レバー、しそ、モロヘイヤ

歯の表面（エナメル質）を強くしてくれます。ビタミンAには抗酸化作用があり、各組織のたんぱく質と結合しそれらの組織を保護する働きがあります。



ビタミンB群

レバー、魚肉ソーセージ、卵、まいたけなど

粘膜の健康維持に必要不可欠！特にレバーや卵に豊富に含まれるビタミンB2は不足すると口角炎・口内炎など口腔内のトラブルを招くのでしっかり摂取しましょう。



カテキン

緑茶

緑茶に豊富に含まれるカテキンは殺菌・抗菌作用があり、虫歯・口臭予防の効果があります。



繊維の多い食べ物

にんじん、ごぼう、キャベツなど

よく噛んで食べることで、唾液の分泌を促し、歯の表面に付着した菌や付着物を除去してくれます。また、顎の筋肉を動かすので顎の発達につながります。



他にもビタミンC（果物、野菜）、ビタミンK（海藻、納豆）には歯肉の炎症や出血を抑制する働きがあります。

歯磨きをしないと、虫歯や歯周病になるリスクが高く、常に血糖値が高い状態なので生活習慣病にかかりやすくなります。歯の健康を保つことが自分自身の健康を維持することに繋がるので気をつけましょう。

フルーツサラダ



作り方

- ① バナナは輪切り、りんごはいちょう切りにする。きゅうりは薄切りにし、チーズは5mm角のサイコロ状に切る。
- ② 変色を防ぐため、切ったバナナとりんごは食塩水に1分程度漬け、ザルにあげる。
- ③ フルーツミックス缶は汁気を除き、切った食材と一緒にボールに入れる。
- ④ ③のボールに分量のレーズン・ヨーグルト・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛って完成！

材【4〜5人分】

- ◆バナナ—————100g
- ◆りんご—————100g
- ◆フルーツミックス缶—100g
- ◆ヨーグルト(無糖)——100g
- ◆きゅうり——100g
- ◆チーズ——20g
- ◆レーズン——30g
- ◆マヨネーズ—50g

POINT

歯の健康に必要不可欠なカルシウムやビタミンをしっかりと摂ることができる一品です。

おとなの学校新聞

Vol.152

介護老人保健施設
おとなの学校
岡山校
津山市日本原 352
0868-36-3390
編集担当
リハビリ
発行責任者
森 夕子



母の日のお祝い

花入れ大会

2024.5.13 Mon.

きれいじやな！



母の日のお祝いに「玉入れ」ならぬ「花入れ大会」を開催しました。

4チームに分かれ、花紙を紙皿ですくってカゴへ入れていきます。制限時間内に一番多くお花を入れられたチームの勝利です。はじめはお花が軽くて浮いてしまったり、潰してしまいうようになったりと皆さん苦戦されていました。すぐに慣れて「はやくたくさん入れよう！」と盛り上がりました。

イベントの終わりには日頃の感謝の気持ちを含めて、女性の利用者さんへ花紙のカーネーションの花束をお送りし、笑顔のお礼をいただきました。

カラフルなお花と皆さんの笑い声で、賑やかな母の日のお祝いとなりました。

新入職員紹介

介護支援専門員

いしはら たつこ

石原 龍彦さん

5月1日より、おとなの学校に介護支援専門員として入職しました。利用者さんの要望、ニーズに可能な限りお応えできるように頑張っています。また、多職種の方との連携も大事にして業務に取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

音楽療法士

きしま ゆみ

岸 真由美さん

5月1日より、おとなの学校に音楽療法士として入職しました。音楽は心を元気にし、身体の回復にも効果的と言われています。そんな音楽を通して利用者さんに楽しく笑顔になつて頂けるよう頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。

6月行事予定

- 6月6日(木) | 卒業式・成果発表会
- 12日(水) | 父の日イベント
- 20日(木) | 昔語り部ボランティア
- 27日(木) | 大正琴ボランティア
- 28日(金) | 美容講習



みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー

ちいさな折り紙作品

1円玉より小さい!!



12枚の紙で作ったパーツを組み合わせて球体になっているそうです。折り鶴は顔の折り目までとても丁寧に作られています。その小ささや作り込みの細かさに見入ってしまいます。

目が動くよ!!

編み物作品「ポポちゃん」

作っていると元気が出てくる!とコメントをいただきました。キーホルダーになっており、揺れると目のパーツも動いてくれます。愉快で可愛い作品ですね。



あなたの写真や作品を 広報誌に載せませんか 作品募集中

絵画

デジタル
アート

切り絵

写真

応募者全員プレゼント

応募者
全員

LIFE65
オリジナル
トートバッグ
プレゼント



提出方法

社会医療法人清風會のスタッフまでデータ、もしくは現物をお持ちください。(データをお持ちいただく際は、事前にスタッフにお声掛けください。)

注意事項

写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどに未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するのにお時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。

自宅で最期 まで自分らしく



最期まで自宅で過ごしたい、
 過ごさせてあげたい。

多くの方がそんな希望をもっておられるのではないのでしょうか。しかし、本人が辛そうなときはどうしたらよいのか、本当に家族だけでみていけるのかと不安に思われることもあるかと思います。訪問看護ステーションあゆみでは、ご本人・ご家族の意思を尊重した「ターミナルケア」を行っています。



ターミナルケア

老衰や病気の進行等により余命わずかになった状態をターミナル（終末期）といいます。ターミナルケアは「最期を住み慣れた自宅で迎えたい」という本人やご家族の希望をもとに行います。残された余命を平穩に過ごすことを目的として、本人の意思や尊厳を尊重し、心穏やかに過ごせるよう、生活の質を保つために行われるケアです。

身体的・精神的苦痛の緩和

日常生活の援助（入浴介助やおしめ交換など）

精神的サポート

本人・ご家族・医療スタッフや在宅支援スタッフとの連携

などがあります。今までと同じ生活環境で過ごし、家族と一緒にいられることで、その人らしい最期を迎えることができるのではないかと思います。



あゆみにできること

不安なときは24時間相談受付、体調の変化に合わせて訪問させていただくこともできます。また、自宅で最期を迎えることに迷われ、途中で入院を希望されることもあります。そんな場合には主治医と相談し、病院ソーシャルワーカーへの連絡・相談・情報提供をしっかりと行っています。

利用していただいた方の中にも「こんなサービスもあるんですね、知らなかった」と話される方が多くおられます。皆さまに「ターミナルケア」を知っていただき、訪問看護の活用を選択肢のひとつとして考えていただければと思っています。

利用者さんからの手紙



過分なお言葉をいただき、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです！



あゆみでターミナルケアを行っていた利用者さんのご家族からお手紙をいただきました。



小規模多機能型
居宅介護事業所

あかるい農村 つやま

イベント紹介

待ちに待ったイチゴの収穫

あかるい農村で育てていたイチゴが実りました。「はようたべたいなあ」と毎朝チェックされていた利用者さんに早速採っていただき、味見をしました。小ぶりだけれどちゃんと甘かったよ。うで、おいしそうに召し上がられています。玉ねぎやグリーンピースなども、もうそろそろ収穫できそうです！



社会医療法人清風會

床頭台が 新しくなりました

NEWS!



日本原病院病棟の全居室の床頭台が新しくなりました。これに合わせて日用品等も原則レンタルでの対応に変更を行い、より清潔なリネンや日用品をご利用いただけるようになりました。度々荷物をお持ち込みいただいていたご家族の方のご負担が軽減されることも期待しています。



日本原病院の オンライン診療

診察からお薬の配送までスマホで完結

診療科目

内科
発熱外来

診療時間

毎週水曜・木曜
11:00～14:00 / 16:00～19:00

予約受付時間

当日30分前まで

ホームページが
新しくなりました

詳しくはこちらを
ご確認ください





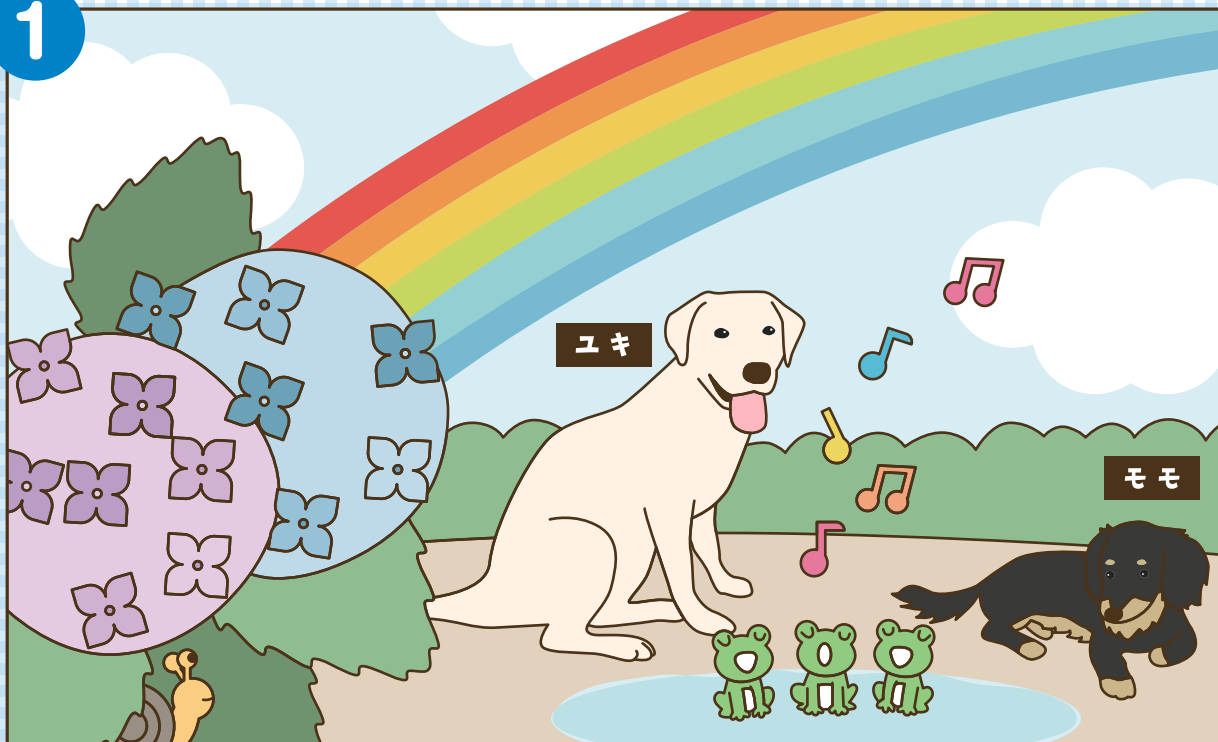
ちょこっと **脳トレ!**

まちがいさがし

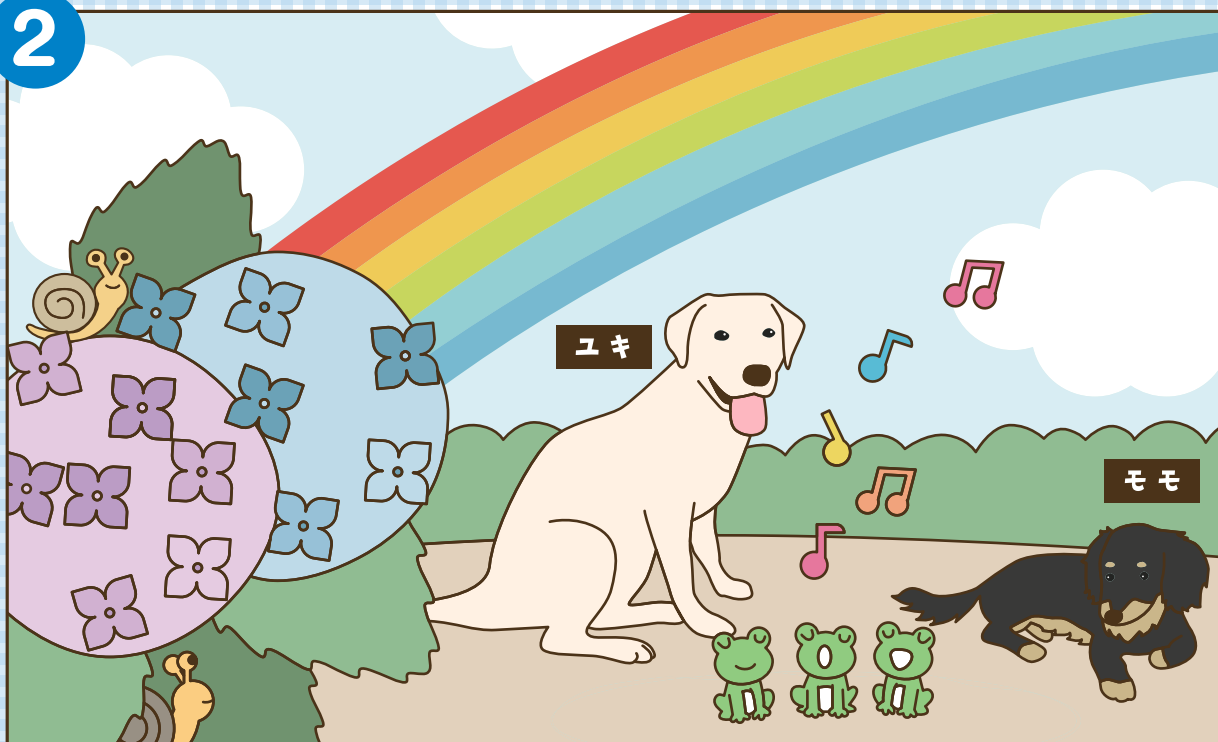
ふたつの絵には3つちがうところがあるよ。
みつけたら②の絵のちがうところに○をつけよう。
こたえは裏表紙にあるよ。



1



2



日本原病院



TEL:0868-36-3311 FAX:0868-36-6195

〒708-1204

岡山県津山市日本原 352 番地



(中国縦貫道津山インターチェンジから国道 53 号線を鳥取方面へ車で約 15 分、日本原交差点右折後すぐ)

診察 (受付)	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)
------------	-------------------------------	---------------------------------

診察日		月	火	水	木	金	土
	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	×	○	×



併設事業所



TEL:0868-36-3390

介護老人保健施設
おとなの学校岡山校

FAX:0868-36-3362



TEL : 0868-36-8687

短時間通所リハビリ
コロバン道場日本原



TEL:0868-36-3566

小規模多機能型居宅介護事業所
あかるい農村つやま

FAX:0868-36-3766



TEL:0868-36-6366

訪問看護ステーション
あゆみ

FAX:0868-36-6376



TEL:0868-36-3382

ケアプランセンター
ほっとスマイル

FAX:0868-36-3383



サテライトクリニック



TEL:0868-36-3012

FAX:0868-36-6435

〒708-1323

岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



TEL:0868-72-0531

FAX:0868-72-0801

〒707-0062

岡山県美作市湯郷 815-6



TEL:0868-26-2221

FAX:0868-26-5551

〒708-1125

岡山県津山市高野本郷 1279-28



僻地診療所: 美作市立英田診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、上齋原診療所、西栗倉村立西栗倉診療所にも医師を派遣しています。



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

6月 1日(土) 9:30~11:00
6月22日(土) 9:30~11:00



窓口に順番を取りに来られる場合…午前8:00~11:00
電話で順番を取られる場合……………午前8:30~11:00
※診察時間は9:30からです。

眼科 予約制

診察日時

毎週火曜 / 第2・第4金曜
午前 10:00~11:30
午後 14:30~17:30



診察前日までに受付窓口もしくは
電話でご予約ください。

6/15^土
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴ) 65歳からはじめる
健康セミナー



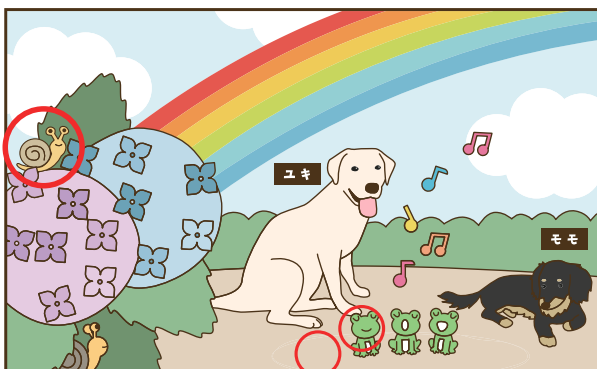
みんなで健康! バスタオル体操

セラピストと一緒により
効果的なバスタオル体操の
方法を学びましょう!

場所 / 日本原病院内 リハビリルーム
日時 / 6月15日(土) 14:00~15:00 (受付13:45~)
定員 / 10名(要予約) 料金 / 無料
申込 / 清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



まちがいさがしこたえ 全3ヶ所



- カタツムリが増えている
- カエルの口が閉じている
- 水たまりがなくなっている

3つ全部
わかったかな

補聴器の 予約制 受付中 ご相談・メンテナンス

日時 毎月第3金曜日 13:00~15:00

場所 日本原病院 検査控室



お電話にて2日前までにご予約ください。
予約当日、来院されましたら受付にお声
がけください。

次回実施日

6/21^金

ご予約はこちらから

うちだ補聴器
☎086-231-0281
(予約受付▶平日10:00~17:00)

HIRAKU

R6年6月 vol.27

発行責任者

理事長
森 崇文



梅雨の時期は気象変化が激しく、体調不良や病気の症状の悪化が起りやすいと言われています。日頃の食生活や運動などに気を付けて健康な日常生活を送りたいものです。お食事については栄養課のレシピ、運動についてはランポートをぜひ参考にしてください。

《編集後記》

早いもので梅雨の時期が近づいて参りました。昨年は5月末ごろの梅雨入りだったよう

で、この広報誌が発刊される頃には

もしかしたら既に梅雨入りをしている

かもしれません。

梅雨の時期は気象変化が激しく、

体調不良や病気の

症状の悪化が起り

やすいと言われています。

日頃の食生活や運動など

に気を付けて健康な

日常生活を送りたい

ものです。お食事

については栄養課

のレシピ、運動

についてはランポ

ートをぜひ参考に

してください。