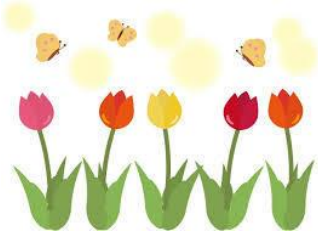
多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 2年 4月号 №350

一段とあたたかくなり、日中は汗ばむほどの陽気になってまいりました。
最近は人生100年と言われるようになり、元気なお年寄りが増えています。そこで元気な100歳になるための3つのポイントについてお知らせします。

【 3月の活動件数 52件】

●申請手続き代行

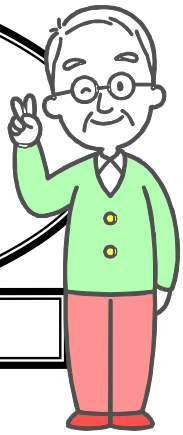
・配食サービス・見守り事業	0件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	2件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	11件
・医療・介護に関すること	25件
・その他	14件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘 電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター 直通74－4818
坂井賢一 村島勲 納富敦子 尾形ひとみ



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ

令和 2年 4月号 №157

元気な100歳になるには…

100人の100歳に聞いたアンケート

健康食品メーカーの「キューサイ」が100歳以上の長寿者100人に対する調査によると、「元気な100歳以上」の方の共通点は、

身体を動かす

適度に身体を動かす有酸素運動は、生活習慣病の予防だけでなく、持久力の筋力の維持・向上、さらに認知症の改善にも期待できます。

三食欠かさずに食べ、十分な睡眠をとる

食事は腹八分目に控えるとともに、高齢者の“うつ”予防のためにも、動物性タンパク質、特に肉類の摂取が重要です。

趣味を持ち、好奇心を失わない

趣味を通じてストレスを発散したり、外出して人と話をし、テレビや新聞などから常に新しい情報を吸収することは脳の活性化のためにも効果的です。

～シニアガイドより引用～