

平成27年4月

ほけんだより



こんげつ もくひょう
<今月の目標>

はやね はやお
早寝・早起きをしよう



4月です。新年度の始まりです。今年の新入所の方は、女性1名となります。
昨年度の4名の入所の方もいよいよ先輩ですね。皆さんいろんな事をゆっくり教えてさしあげてくださいね。**頼みますよ!** (私がよく言うセリフですね)
さて、日がだいぶ伸びてきました季節の変わり目であったり、花粉症の方にとっては決していい季節とは言い難いかもかもしれませんが・・・明るい時間が長い方がいいですね。
今月の目標が**早寝・早起きをしよう**です。新年を迎えられた時点で新たに目標を立てられたかもしれません。心と身体に オンとオフ 切り替えをしてあげましょう。
朝日を十分に浴び身体を動かし、夜はゆっくりと休んで明日への準備を致しましょう。
これから夏至(6/22)までは日が長くなりますが、同時に入梅の時期にもなりますので、うっとおしくなる前に外出などされてはいかがでしょう?

話しは変わりました1月から3月まで内科健診がありました。
治療中の方は引き続きの治療をお受け頂きますようにとの事で、今年ほとんどの方が、**異常なし**の判定でした。磯貝医師からは昨年同様に肥満(体重増加傾向の方多し)高血圧や糖尿病・高脂血症などにも注意の指摘がありました。
やはり食べ過ぎ(塩分取り過ぎ注意です)と運動という事になりますね。必要な分の栄養と休息をとりながら心身ともに健康な身体にしていきたいものです。
今年の定期健康診断は、7月を予定しております。少しでも良い結果となりますよう見直してみてはいかがでしょう?日程などの詳細が決まり次第お知らせをいたします。

☆4月の保健行事☆



4/6 (月) ~ 4/10 (金) 身長・体重・腹囲測定

4/17 (金) 磯貝医師相談日

4/28 (火) 成田医師相談日