

発行者：有限会社 武美屋

担当：水塚(もんどり)

〒558-0011

大阪市住吉区苅田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498

## 太陽ビタミンの効用

太陽を適度に浴びると、万能薬になります。

太陽光はビタミンD(太陽ビタミン)を生成します。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進させるので、高齢者の転倒を防ぐことにつながります。

ビタミンDを正常値に保つことは「高血圧」「糖尿病」「ガン」「心臓発作」「脳卒中」の予防につながります。さらに「記憶力」「思考力」など脳機能の維持に役立ち、認知症の予防にもなります。

また血液中のビタミンDの濃度が高いと、免疫システムが出来、細胞の老化を防いだりします。

朝起きて少しの間光を浴びれば体内時計がリセットされ、朝がスッキリします。



## 日光を浴びるときの注意点

- 無理をせずに散歩などによって適度に太陽に当たりましょう。
- 日光浴は夏場で10分～20分くらいで、春や秋は30分～50分で十分です。
- 夏場や気温の高い日の日光浴は、汗をかきすぎるなど熱中症には十分注意しましょう。
- ガラス越しや日焼け止めを塗っている時は太陽を浴びてもビタミンDは生成されません。
- 太陽に浴びる時はシミ予防などのためにビタミンCを多くとりましょう。

### 【ビタミンC多く含まれる食品】

ピーマン パセリ アセロラ 柚子 焼き海苔 味付けのりなど

# 散歩を楽しくしよう!!

- たまには違うコースを歩いてみましょう。
- どんな人とすれ違ったかを観察してみましょう。
- 景色や草花などの毎日の違いを実感しましょう
- 散歩のとき、すれ違う人に挨拶をしましょう。
- 友達や 知り合いの人と一緒に散歩をしましょう。



## お客様の声

- ①腰の具合が悪く、しばらく家から出なかった私にリハビリのためにと勧めてくれたのは **いす付歩行器** でした。疲れても座ることが出来るので外へ出るのが楽しくて、リハビリにもなり、好きな買い物もできて 最近は若返った気持ちになりました。(70歳・女性)
- ②玄関の段差で転んだことで 外出するのが不安になっていましたが 玄関に**手すり**を付けてもらってからは 段差がまったく気にならなくなり、**手すり**のおかげで外へ出る楽しみが増えました。(85歳・女性)

## 福祉用具のお知らせ テイコブートル

軽量コンパクトで扱いやすい  
あなたの行動範囲を広げる歩行器



本体サイズ/幅 52×奥行 64×高さ 65~83cm  
折りたたみサイズ/幅 52×奥行 40×高さ 73cm  
高さ/65~83cm 7段階  
質量/5kg

通常の  
1ヶ月レンタル代 **3000 円**

介護保険での  
1ヶ月レンタル代 **300 円**

## ダブルマジックⅡ かる~い 幅広でゆったり

徳式産業



ミント  
グリーン

履きやすい  
かかとループやマジック  
で脱ぎ履きラクラク!

フイツが「3E」  
ゆったりらくらく

つまずきにくい  
適度な反り返りで  
つまずきを防止

しっかり支える  
固めのカウンターが  
安定感を高める!!

滑りにくい  
靴底部の接地面が  
広く、安定感抜群



サイズ

S~5L

S~3L(ピンク・ミントグリーンのみ)

**5,250 円** ※介護保険での購入は出来ません。

## 福祉用具レンタルの 武美屋

大阪市住吉区荻田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498