

デイサービスあったかの家の ちょっと自慢話



栄養満点！きな粉牛乳

理学療法士

あったかの家黒松では、機能訓練後にきな粉牛乳を提供しています。きな粉牛乳にはたんぱく質やカルシウム、食物繊維、ビタミンに加え、動脈硬化を防いだり、腸内環境を整える栄養素が含まれ様々な効果があります。優しい風味でおいしいと皆さんに好評です。

—— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文

地域にお住まいの皆さまへ

あったか地域新聞

Vol.32 2024年12月号

ご存知
ですか？

還暦から健康寿命を 延ばす大事な習慣！

★こんにちは！デイサービスあったかの家、代表の安江です。

12月号は、先月に続き**健康寿命を延ばすための大事な習慣や実践**を紹介したいと思います。

先月号では身体的な事が中心でしたが、**社会的なつながり**を持ち続けることも、**健康寿命**に大きな影響を与えます。定年退職や友人との別れに

より孤立しがちですが、**趣味や地域のコミュニティに参加**することで孤立を防ぎ、・・・



気になる続きは中面へ

リハビリ専門施設が開設！

仙台あったか リハビリセンター

脳血管疾患・パーキンソン病などの後遺症改善へ！
発症直後から慢性期の方まで、理学療法士が完全マンツーマンでサポートします。

- Point 1 完全オーダーメイドで目標に合わせたリハビリをご提案
- Point 2 ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
- Point 3 実際のリハビリ内容を試せる体験プログラムをご用意



理学療法士



楽しく過ごして
心も体も健康に！
お会いできるのを
楽しみにして
おります。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎



デイサービス

あったかの家

黒松

TEL 022-725-2317 / 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318

〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3