



男は血管、女は筋骨

高齢期に介護が必要になる主な原因として
男性と女性では違いがあること、ご存知ですか??

男性で1番多いのは「脳卒中」で、4割以上を占めます。
一方、女性では脳卒中は2割ほどと少なく、代わって
「筋肉や骨の老化」が約半数を占めるのです!!

生活機能を低下させる最大の要因は
男性は血管、女性は筋骨の老化なのです。
つまり、男性と女性では高齢期に備えて
日頃から気を付ける事も変わってくると言えますね。



紫陽花 もう1つの楽しみ方

そろそろアジサイの季節ですね。
アジサイは土の個性により
花の色が変わるそうなんです。
石灰でピンク、ミョウバンで青に
なるとか... おもしろいですね。

こんにちは
ハトリです☆ 6月といえば
平年の梅雨の入り、明けは6/8～
7/中頃ですが、今年は
数日短くなるそうです。
たまの天気には空気を
入れ替えたり外出して
リフレッシュしましょう。

早いに達成したことはありません!!
自分の今を振り返り、食べ物や
生活習慣を見直しましょう。
効果的なサプリの摂取も
おすすめです。是非ご本目言談下さい。

血管	筋骨
油物を控える	カルシウムを摂る
抗酸化作用	日光浴、
ビタミンEを摂る	運動を心掛ける
(糸肉豆・緑茶)	(乳製品、大豆製品)
日頃の心がけが大切です!	