



## 表のガラス戸がリニューアルしました❀

今年は暖冬で、2月なのに関東では春一番が吹きましたね♪♪  
 びっぐすまいるの表のガラス戸に新しいフィルムを貼り  
 今まで目隠しの為におろしていたロールカーテンを上げるようになり  
 一気にデイルームが明るくなりました。

その変化にいち早く気づいた、空が大好きなMHさん!!

「こっちからも空が見えるようになって嬉しいわぁ♡♡」と喜んで下さり  
 OTさんも「外が見えると気分まで明るくなるね♪」と評判は上々です!(^^)!  
 白内障の手術を受けて来られた、MHさんは「あつちまで良く見えるわぁ」と  
 ご機嫌でした。

白内障の手術を受けると、視界が明るく広がるのですよね♪

「今まで見えなかった、家の汚れがよく見えて… 逆にちょっと困るわぁ(笑)」と  
 しかし、気持ちは明るくなったようで、お喋りにも拍車がかかっていました。



## 骨粗しょう症と抜歯



皆さんご存知でしたか?

骨粗しょう症のお薬を飲むと、歯医者さんで抜歯が出来なくなるのですよ  
 無理に抜くと、顎の骨が壊死する副作用があるそうです。

自然に抜けるのを待つか、大きな病院の口腔外科へ行くか…

ある利用者のHNさんは歯がぐらぐらしていて、ご飯を食べるのが不自由になり  
 ご自身も憂うつな日々をお過ごしでした、意を決して大きな病院の口腔外科へ  
 入院して抜歯をする事になったそうですが、入院を待たずにぐらぐらの歯が  
 自然に抜けてくれたそうです。既に骨粗しょう症のお薬を飲まれている方は  
 歯医者へ行く時は、特に注意して下さいね

骨粗しょう症は閉経後の女性に多い病気ですが、

予防に有効な運動は、適度に日光を浴びながら歩くことです。

それから、足や背中ストレッチ、デイの体操はそれらを考慮しています。

これからぽかぽか陽気な日が増え、デイではお天気の良い日は

近くの公園まで散歩に行く機会が増える事となるでしょう♪

皆さんの今年の抱負「しっかり歩きたい!」を有言実行にする為にも、

一緒に頑張りましょう!!



**乞うご期待!!** 3月2日と4日はびっぐすまいるの4周年記念イベントです♪



デイサービス  
**びっぐすまいる**

