

## 春からの生活習慣病の予防を始めよう

こんな生活していませんか？

食べすぎ 飲みすぎ 運動不足 喫煙など



この生活が続くと

### 生活習慣病

になるかしれません

生活習慣病とは？

健康的ではない生活習慣が積み重なり、糖尿病や高血圧、脳卒中などの発症・進行する病気の総称です

### 予防のポイント

- 食生活や運動などの生活を見直すこと！
- 初期の自覚症状がないため早期発見が大切！

まずは1年に1回、健康診断を受けよう！

早期発見のためには、自分の身体の状態を知ることができる『健康診断』を定期的に受けることが大切です



## 地域のお宝情報

### 季節と共に歩く、さんぽ道

今回のさんぽ道

京都厚生園



京都厚生園

山田の家 まで

距離 約 1.3km



3月頃は通り道で梅の花が咲いていましたさんぽ道には坂道の場所もあるので、歩く時は注意して下さいね。



### 一今月の事業所紹介

#### 桂千代原口デイサービスセンター

通常規模(定員35名/日)のデイサービスセンターです。

理学療法士によるリハビリ・機能訓練を受けて頂けるようになりました!! 思い思いにお過ごしただけのよう、お気持ちを大切にご対応させて頂いております。



〒615-8235 京都市西京区御陵内町3番地1  
桂千代原口デイサービスセンター  
TEL ☎ 075-381-1717