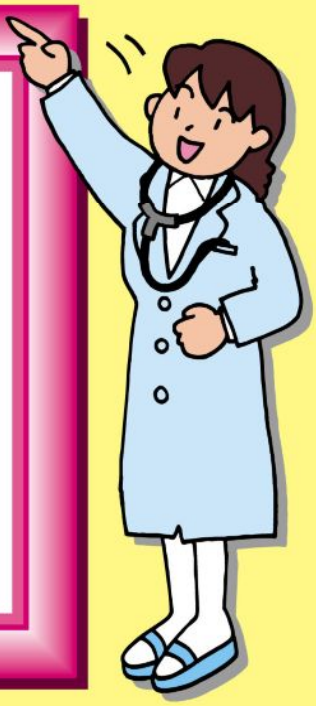
月刊
福来朗
ふくろう
平成１８年８月
第８７号

発　行
名古屋市名東区
猪子石原 1-1501
老人保健施設
いのこしデイルーム
052(777)5650 (代)
052(777)5695（直）
毎月 15 日発行

いのこし夏まつり

８月６日（日）恒例の夏祭りが行なわれました。例年よりも多くのデイルームのご利用者様・ご家族様にご参加いただきまして、ありがとうございました。



『高齢者の不眠』

老化に伴い睡眠を維持する力が低下します。睡眠は長さが大切ではなく、深さが大切。生活習慣が崩れやすい高齢者は毎朝日光を浴びて、体内リズムを整えることが肝要です。その他規則正しい時間にとる食事、適度な運動もよい睡眠を得るために習慣にしたいものです。