

らお決めになっていただきたいと思います。

栄養を十分に摂るため、口腔ケアも大切です。歯や義歯の調子が悪いと、無意識のうちにご飯の量や質が低下することがよくありますし、また、同じものをお食べになっても、消化・吸収が悪くなってしまい、身になりにくくなることもあり得ます。歯磨きの習慣をきちんとして、定期的な歯科でのチェックをお受けになって下さい。



③ 借行会グループで透析をお受けになっている方は、さまざまな合併症対策の検査を組ませていただいておりますので、特に健診・検診の必要はないとお考えの方もおいでかも知れません。ですが、胃がんや婦人科系のがん（乳がん・子宮がんなど）の検診はぜひ定期的にお受けになっていただきたいと思います。

禁煙の重要性は言うまでもありません。禁煙が難しいのであれば、せめて節煙を今日から始めてみませんか。



健康寿命を延ばすためには、継続して行うことが重要です。健康寿命について、まだなにもしていないという方は、今年を健康寿命元年として取り組みを始めてみて下さい。

※「スマート・ライフ・プロジェクト」ウェブサイトより

この度の号にて、機関誌『さくら』は最終号となります。
これまでのご愛読ありがとうございました。

さくら編集委員一同