

# デイサービス **みのはら通信**



いよいよ【春】の到来!!

菜の花等の黄色に始まり、桜やつつじ等の白やピンクの花々、そして緑も綺麗に感じられる季節になりますね。卒業式・入学式に欠かせない桜は、食べられる実（さくらんぼ）のなる木と、観賞用の桜の木とは全く別の木とご存じでしょうか？さくらんぼが実るセイヨウミザクラ（西洋実桜）は、白い花しか咲きません。4月下旬にソメイヨシノより少し遅れて開花し、ミツバチに受粉してもらいます。自家不和合と言って同じ品種の花粉では実ができない為、近くに他の品種を受粉樹として植え、その花粉を受粉させるのです。しかし、低温だったり風が強いとミツバチは飛ばないので、人が「毛ばたき」と呼ばれる道具で受粉させます。実がなると、摘果(てきか)して残った実を大きく育て、6~7月頃に美味しいさくらんぼになるそうです。栄養価では、鉄分の含有量は果物の『トップ』で、身体を温める作用があり、美肌にも効果的ということなので、まさに女性の味方と言える果物です。また、カリウムを多く含むので、高血圧や浮腫の予防にも効果的です。

高価ではありますが、旬の時期にしか出回らないので、一度は食べたいですね!!



## 4月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6 <b>フリー</b>	7 <b>ゲーム</b>	8	9
11	12	13 <b>フリー</b>	14 <b>ゲーム</b>	15	16
18	19	20 <b>フリー</b>	21 <b>ゲーム</b>	22	23
25	26 <b>フリー</b>	27 <b>ゲーム</b>	28	29 <b>休</b>	30

### 〈 豆 知 識 〉

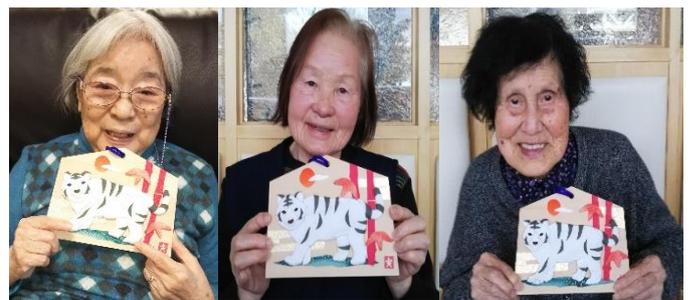
#### 10日は『糖化の日』

糖化とは、食事等から摂った余分な糖質がたんぱく質等と結びつき、細胞を劣化させる状態の事で、老化促進の原因となってしまいます。また、体のコゲと呼ばれ、血管の組織が糖化によってもろくなると、動脈硬化や心筋梗塞等のリスクが高まります。

【糖化を減らす生活習慣として…】

- ①良く噛み、ゆっくり食べる。
- ②野菜→肉、魚→ご飯の順に食べる。
- ③甘い物が食べたい時は食後に。
- ④食後に軽く身体を動かす。
- ⑤ストレスを溜め込まない。

出来る事から生活を見直してみましょう。



寅寅寅 **今年の年女は3人** 寅寅寅

## ★★玉転がしゲーム★★

さぁ狙って狙って～！

殻に何個入るかな～～！？

はちまき巻いて気合は十分！！



## 腰痛

腰痛は長時間中腰や猫背等の姿勢を続け、腰や背中中の筋肉が緊張し続けた時や、運動不足で腰を支える筋肉が弱っている時等に起こります。寒さで筋肉が硬直する冬も神経が刺激され痛みが起こりやすくなり、また猫背や背もたれに寄りかかったり、腰を反った姿勢は筋肉を緊張させて疲労が大きくなります。休養が十分に取れていなかったり、ストレス等の心理的要因があると長期化する事もありますので、辛い痛みに発展する前に、生活の中にある腰痛の原因を取り除いておきましょう。

### 良い姿勢を保つには…

- ① 顎を引く
- ② 背筋を伸ばす
- ③ 腰と足の付け根が直角になるように深く座る。

### 気を付けたい動作は…

- \* 中腰、前かがみ等、不自然な姿勢をなるべく取らないようにしましょう。
- \* 同じ姿勢を長時間取らないようにし、30分に一回は腰を回したり、身体を伸ばす等しましょう。
- \* 急な動作、腰の不意なひねりを避け、動作時は視線も動作に合わせる習慣をつけましょう。

### 《腰痛予防体操》

- ① 椅子に浅く座って、両手を胸の前で組み、息を吐きながらお腹を中心に腰を丸める。
- ② 息を吸いながら身体を起こし、頭を真上に上げるようなイメージで腰を戻す。
- ③ ①②を10回繰り返す。

# デイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22 (耳原小学校の南側です)

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください！ご利用お待ちしております。