

デイサービス **みのはら通信**



大小のこいのぼりが青空に気持ち良く泳ぐ季節となりました。

今月は「牛乳」についてお話しします。牛乳は栄養豊富な食品として知られていますが、その中のミネラル成分が改めて注目されています。牛乳にはカルシウム、カリウム等のミネラルが含まれ、この成分が血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させる事で血圧を下げる効果をもたらします。牛乳を飲むことに加えて適度な運動をすると、より効果が上がります。牛乳だけを飲んでいれば血圧が下がるというわけではなく、様々なミネラル、食物繊維等の栄養成分との相乗効果によって血圧が下がるので、バランスの良い食事が理想です。緑黄色野菜や海藻類は塩分を排出するミネラルと食物繊維が豊富であり、果物に含まれるマグネシウムは牛乳のカルシウムと作用して血圧をコントロールしてくれます。牛乳は不足しがちなたんぱく質も補充できます。他にも免疫力を維持し、高める栄養素が多く含まれていて、睡眠を促す効果も期待できます。

牛乳を日頃から飲むことで免疫力を上げ、丈夫な身体を作っていきましょう。



5月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
2	3 休	4 休	5 休	6	7
9	10	11 フリー	12 ゲーム	13	14
16	17	18 フリー	19 ゲーム	20	21
23	24	25 フリー	26 ゲーム	27	28
30	31				

《 豆知識 》

口腔ケアの必要性

- ①口腔内を清潔に保つ…歯周病等、細菌による病気を防ぐ事や口臭の改善にも繋がる。
- ②口腔機能の維持・向上…口腔ケアをすることで事で、話す、食べる等の口の動きや舌の機能を維持・向上させることが出来る。
- ③誤嚥性肺炎等の感染予防…口腔内細菌数を減らし、飲み込みの機能を維持向上する事で誤嚥性肺炎の発生率を下げる効果が期待出来る。



✿ 3年ぶりのお花見ドライブ ✿

端午の節句🍡
季節の作品作りに奮闘中～!!
細かい作業もお手の物✌️



骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなる状態をいいます。
骨粗鬆症は主に加齢などで骨量が減り、加えて栄養不足や運動量が低下することで発生します。
骨粗鬆症の症状として腰痛や背中が痛くなる、背骨・腰が曲がる、身長が低くなる、呼吸器障害
(背骨の変形により負担がかかってしまう為)等があります。

骨粗鬆症と食生活

低栄養状態になりがちな高齢者にとって、バランスの良い食事ではカルシウム、ビタミンD、ビタミンK等、
骨粗鬆症の改善に必要な栄養素を積極的に取り入れる事は、普段から出来る大切な骨粗鬆症対策です。

* **カルシウム**…骨を作る重要な栄養素で治療にも不可欠です。

牛乳、チーズ、いわし、さんま、高野豆腐、大豆製品、小松菜、春菊、モロヘイヤ等

* **ビタミンD**…カルシウムの吸収を助け、骨の形成に役立ちます。日光に当たる事で

皮膚でも作られます。

干しシイタケ、しめじ、さんま、鮭、鰻、きくらげ等

* **ビタミンK**…カルシウムの吸収を助け丈夫な骨作りの手助けをします。

納豆、卵、ほうれん草、油揚げ、アスパラガス等

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。