

デイサービス **みのはら通信**



夏本番が近付いてきました!! 暑さにより体調不良・食欲不振等の症状が現れる時期です。

夏野菜には、この時期に必要な水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く、身体に籠った熱をクールダウンしてくれます。代表的なものと言えば、**きゅうり**…カリウム、ビタミンC、食物繊維、βカロテンが多く含まれており、酢と合わせる事で効率よくビタミンを摂取する事が出来ます。**トマト**…抗酸化作用のあるビタミンAとCが豊富で、ビタミンEを含むオリーブオイルと摂取する事でより効果が上がります。**ピーマン**…ビタミンCが豊富で皮膚のコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つ効果があります。他にも粘膜を健やかに保ち、ウイルスから身を守り、夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。**ゴーヤ**…ビタミンC、ミネラルをバランス良く含み、汗で失われやすいカリウムも多く、むくみを解消し滞った代謝を促進します。

夏野菜を上手に取り入れ、これからの暑い夏を元気に過ごしていきましょう。



7月 ほちほちの予定

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

《豆知識》

7月30日は『梅干しの日』

「梅干しを食べると難が去る」と昔から言われてきた事から「なん(7)がさ(3)る(0)」の語呂合わせで制定され、この時期にちょうど新物の梅干しが食べられる事も由来とされます。卯の刻である午前6～8時に恵方(今年は北北西)に向かって梅干しを食べると気が高まって精気が身体に宿るとされています。

梅に含まれるクエン酸には強い殺菌作用もあり、食中毒予防や口臭予防があります。他にも整腸作用や鉄やカルシウムなどの吸収率を高める作用、免疫力をアップさせる作用があります。



3年ぶりに紫陽花を見に行きました～🍷

「昔ながらの輪投げ～」

入りそうで入らない…

いくつになってもムキになっちゃう(笑)💦



水の健康効果

☆基礎代謝量の増加

常温の水を飲むと、身体の中から温まり、代謝がアップします。また水を飲む事で筋肉にしっかりと血液が送り込まれ、効率良く筋肉量が増えます。

☆血液をサラサラにする

血液がドロドロしている状態は脂肪などが血液中に大量に存在し、スムーズに流れない状態です。血液は酸素を運搬しているので、血液の流れが悪くなると細胞に酸素が行かず免疫力の低下、脳や内臓の機能の低下、更には脳梗塞や心筋梗塞をも引き起こしやすくなります。水を飲むことでトイレに行く回数が増えるので、老廃物が排出され血液もサラサラになります。

☆肌に潤いを保つ

肌の内部に水分を保つ為には、水を飲むことが必要です。また、シミやしわ、くすみ等も水分を補うことで細胞の中の老廃物や毒素が排出されます。

免疫機能は体温が1℃下がっただけで大きくダウンします。冷たい飲み物を多く飲んで身体が冷えると免疫機能も低下します。その結果、ウイルスや菌を排除する力が落ち、ダメージを受けやすくなります。免疫力をキープする為にも、常温の水を普段から取り入れましょう。

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。