

# デイサービス **みのはら通信**



連日の猛暑が続いていますが、夏バテ等されていませんか？

この時期は、食欲が低下しやすくなりますが、そんな時に重宝するのが納豆です。「畑の肉」とも言われる大豆を発酵させた納豆は、良質な蛋白質と鉄分、食物繊維が豊富に含まれます。発酵によって消化吸収が良く納豆菌(ナットウキナーゼ)が身体に良い働きをする事が分かっています。効果には、①腸内の悪玉菌を減らし腸内環境を整える ②免疫力アップ ③血栓予防 ④ビタミンKによる骨折予防 ⑤大豆イソフラボンによる更年期障害の改善 ⑥血糖値の上昇を抑える等があります。この様に納豆は身体に良い食品ですが、摂り過ぎには注意が必要です。摂り過ぎによる嘔気や腹痛、またイソフラボンの摂り過ぎによる婦人系疾患をもたらす可能性もあります。特に血液の凝固剤を服用している場合、ビタミンKの血液を凝固する働きが薬の効果を打ち消してしまいます。

食べる目安としては1日1パックです。しっかりかき混ぜる程、アミノ酸・甘味成分がアップします。食事に上手に取り入れて、この暑さを乗り切っていきましょう。



## 8月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
1	2	3 <b>フリー</b>	4 <b>ゲーム</b>	5	6
8	9	10	11 <b>休</b>	12	13 <b>休</b>
15 <b>休</b>	16	17 <b>フリー</b>	18 <b>ゲーム</b>	19	20
22	23	24 <b>フリー</b>	25 <b>ゲーム</b>	26	27
29	30	31			

### 《 豆 知 識 》

8月10日は『健康ハートの日』

心臓病は生活習慣に原因があるケースが多いです。危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病等がありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活を見直す事が大切です。

[健康ハート 10カ条]

- 1.血圧とコレステロールを正常に
- 2.脂肪は植物性を中心に
- 3.無理なく減塩
- 4.栄養バランスを考えて
- 5.甘い物には要注意
- 6.適度な運動
- 7.ストレスを溜めない
- 8.お酒はほどほどに
- 9.禁煙
- 10.定期健診忘れずに



採れたて野菜たっぷり 栄養満点

七夕飾り☆☆☆≡  
短冊に願いを込めて…  
皆の願いが叶いますように…😊



## 高齢者の足のむくみ

高齢者の足のむくみの原因として、加齢による心肺機能、筋力の低下による血行不良が最も多くみられます。血液を送り出すポンプの役割をする心臓の機能や、身体の隅々へ血液を流す働きをする筋肉の収縮力が弱まると、血液が正しく循環できずに古い水分や老廃物が身体に溜まってしまうのです。

腎臓病や心不全、肝硬変、甲状腺機能低下症等の病気が原因の場合や薬の飲み合わせが原因となって身体がむくむ場合もあります。

また、塩分の多い食生活といった生活習慣の乱れやストレスが原因となっていることもあります。むくみを放置すると歩きにくい、身体がだるい、重い、疲れが取れにくくなる等の症状に繋がってしまいます。

### 《足のむくみ予防&解消方法》

- ・散歩や体操等、日常的に運動をする。
- ・つま先を上下に動かす等、足を意識的に動かすようにする。
- ・手足が冷えないようにする。
- ・眠るときは、足枕等を使い、足を少し高くして眠るようにする。
- ・塩分の摂り過ぎに気を付け、バランスの取れた食生活を心掛ける。

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。