

デイサービス **みのはら通信**



ようやく、過ごしやすい季節になってきました。秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」等で、過ごしやすいはずの秋なのに「何だか元気がない」「食欲がない」「頭が痛い」といった体の不調が気になる方も多いのではないのでしょうか…。実はその正体は【秋バテ】かも知れません。秋バテの主な症状として・身体が疲れやすい・朝すっきり起きられない・一日中眠い・胸焼けや胃もたれ・肩こり・めまいや立ちくらみ・やる気が起こらない・顔色がくすむ・舌に苔状の物が付く等があります。予防策として、38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、一日の疲れを取りましょう。マッサージやストレッチで体の凝りをほぐし、散歩等をできる範囲で行うのも良いです。旬のさつまいも・きのこと類・銀杏・山芋や鮭・豆乳・ハチミツ等のビタミンやミネラルを豊富に含む栄養を摂るのも効果があります。また、紫外線も秋バテの要因になりますので、油断せずに紫外線対策もして下さい。



10月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5 フリー	6 ゲーム	7	8
10 休	11	12 フリー	13 ゲーム	14	15
17	18	19 フリー	20 ゲーム	21	22
24/31	25	26 フリー	27 ゲーム	28	29

《 豆 知 識 》

10月13日は「豆の日」

旧暦の9月13日の十三夜に豆をお供えた風習に因んで制定されました。豆類は古くから栽培され、食べられてきました。日本では縄文時代の遺跡から小豆が見つかっています。豆類は良質のたんぱく質やエネルギー源となる炭水化物はもちろん、ビタミン類を多く含み現代人に不足しがちなミネラルを豊富に含んでいます。豆類の中でも小豆とインゲン豆は脂質をほとんど含まないうえに食物繊維がごぼうの2倍、さつまいもの3倍も含まれています。また豆類の色素や苦み、渋み等はポリフェノールの一種で動脈硬化、心臓病の予防、免疫力の増強、抗アレルギー作用等、多くの効果があります。



「中秋の名月にススキを飾り、厄払い」

避難訓練!!
災害を想定して訓練を行いました。



高齢者の食欲低下

高齢になると、飲み込む能力(嚥下機能)が低下し、1回の食事量が減少する事で食欲に影響を及ぼす事があります。加齢により、味や匂いを感じる事が弱くなる事も食欲低下の一因と考えられています。また家の中に籠りがちになると、運動不足や体内での必要エネルギー量の減少をきたし、食欲が減少することが問題となっています。食欲不振が続くと体重減少をきたし歩行が困難になったり、認知症を合併する事があります。

「食欲を高める為には・・・」

- * 食事の際は、食欲を増進をさせる工夫をしてみましょう。
少しずつ食べられる量のみ盛り付けし、好きな物を中心に献立を考えましょう。
食べやすい物、柔らかい物や総合栄養食品も栄養補助として考慮してみましょう。
- * 食欲が無い時は、脱水になりがちです。また脱水が原因で食欲が落ちる事もあります。
味噌汁や野菜スープ等でも水分摂取は出来ますので取り入れましょう。
- * 規則正しい生活を送り、適度な運動を心掛け、十分な睡眠を取るようしましょう。

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。