

# デイサービス **みのはら通信**



秋も一段と深まり、寒さが身に染みる季節となりました。今年の冬はとても寒くなると予想されています。気温が下がり始めると、体の冷えも感じやすくなって、手先が冷えてかじかんでしまい、血流が悪くなり肌トラブルが起こったりと様々な不調に繋がります。冬の気温降下による冷えの影響を受けずに、この時期を快適に過ごす為には、やはり…

**【筋力アップで血行促進を促す】**体を温めるには、熱を作り出す為の筋肉量のアップが不可欠です。意識的に運動を取り入れて、筋力アップをする事こそが、冬の冷えを乗り切る為のポイントになります。デイサービスの体操にもある、スネ辺りの筋肉（前脛骨筋）を鍛える事で、血行促進に繋がります。

**【バランスの良い食事】**血流を良くして、全身の隅々まで酸素や栄養を行き渡らせることは、冷え解消に繋がって健康的な体づくりの為にも欠かせません。EPA,ポリフェノール類、アルギン酸、ビタミンE,ビタミンC,クエン酸等をバランス良く摂るよう心掛けましょう。

この時期から早めの冷え対策をして、元気に過ごしましょう！！



## 11月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
	1	2	3 <b>休</b>	4	5
7	8	9 <b>フリー</b>	10 <b>ゲーム</b>	11	12
14	15	16 <b>フリー</b>	17 <b>ゲーム</b>	18	19
21	22	23 <b>休</b>	24	25	26
28	29 <b>フリー</b>	30 <b>ゲーム</b>			

### 11月3日は『高野豆腐の日』

健康的に新年を迎えて欲しいとの思いを込めて、新年まで残り58日（こうや）で、11月3日に制定されました。

高野豆腐の原料である大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。高野豆腐は約50%がたんぱく質で出来ています。また、成分の約30%は脂質で出来ていますが、その多くは不飽和脂肪酸のリノール酸やリノレン酸です。この2種類の不飽和脂肪酸は人の体内で合成出来ないため食事からの摂取が必要です。さらに高野豆腐は糖質が低く、女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンや、貧血予防に効果的な鉄分、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。



**小物入れ作りに没頭中～**

うちわを扇いで  
狙うは100点!!  
力加減が難しい~(⊖)



## 声筋

声筋の機能低下は全身の健康に大きく影響します。声帯を閉じて、気道を閉鎖できないと胸郭が安定せず上体が不安定になります。いざという時に力めず、足元がふらつき、転びそうになっても踏み止れず、転倒に繋がります。また、声筋は気道の入り口、気道と食道のすぐそばにあり呼吸や嚥下にも関わっています。声を出す事は生命維持に欠かせない働きの1つです。

### 声筋の老化チェック

- 食べ物や飲み物等を飲み込む時にむせる事が多くなった。
- 咳払いが増えた。
- 痰が絡む事が増えた。
- 声質が変わった気がする。
- 喋り出した時に声がかすれている。
- 気が付いたら1日、声を出していなかった。
- 「あー」と声が続くまで出し続け、15秒以上声が続かない。

※3つ以上当てはまる場合は老化の可能性ががあります。

### 声筋の老化予防法

- ◇ 胸の前で組んだ手を両側に引っ張りながら声を出す。
- ◇ 壁に向かって手をつき、押しながら声を出す。
- ◇ 腹式呼吸をして、多くの空気を出し入れします。
- ◇ 息をこらえて、声帯をしっかり閉じるようにします。

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。