

デイサービス **みのはら通信**



寒風の吹く日が増え、今年も残りわずかとなりました。寒くなると無性に食べたくるのが『焼き芋』ですね。高カロリーと思われがちですが、焼き芋のカロリーはご飯一杯とほぼ同じです。さつまいもはご飯よりも食後血糖値の上昇を示すGI値が低いので太りにくく、お米や小麦等、他の炭水化物には含まれていないビタミンCやカリウムを豊富に含んでいます。食物繊維は他の芋類の中でもトップクラスに豊富です。さつまいもに含まれる不溶性の食物繊維は腸の中を通る時に便を作り、通りやすくしたり、カロリーの吸収を抑えたりと色々な働きがあります。そして、さつまいもの健康パワーと言えば『ヤラピン』です。生のさつまいもを切ると切り口から白い乳液のような物がにじみ出てきます。これはさつまいもにだけ含まれるヤラピンで、便通を促進し、大腸の健康を保ちます。更に、胃の壁の粘膜を守って消化を促進する作用もあります。ヤラピンは熱に強いので、焼き芋でも摂取出来、皮付近に多く含まれるので、皮ごと食べる事をお勧めします。一日の摂取量は半分～1本程が目安です。栄養たっぷりの焼き芋を食べて、寒い冬を乗り切りませんか。



12月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7 フリー	8 ゲーム	9	10
12	13	14 フリー	15 ゲーム	16	17
19	20	21 フリー	22 ゲーム	23	24
26	27 フリー	28 ゲーム	29	30 休	31 休

《 豆知識 》

12月12日は『5本指ソックスの日』

スペインで誕生し、日本で初めて実用開発した事に由来します。発売当初は履きにくさから敬遠されていましたが、様々な健康効果があると人気が出ました。

【効果】

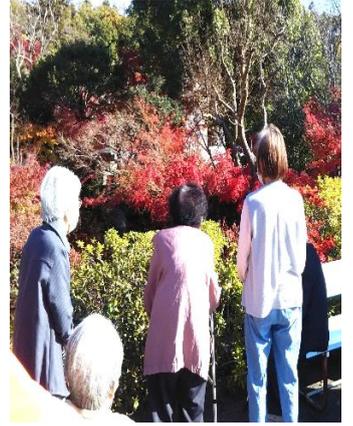
- ◆足の汗の不快感や嫌な匂いを軽減
- ◆指間の汗を吸い取るので、水虫の予防や悪化を防ぐのに効果的
- ◆指を1本ずつ自由に動かせるので、血行が良くなり冷え性の改善
- ◆縮こまっていた5本の指が広がり、全指を使って歩くようになるので外反母趾の予防が出来る
- ◆地面を掴む力が向上し歩行が安定する等があります。



三年ぶりの耳原文化展～!!

紅葉ドライブ

北千里、摂津峡、真龍寺に
行きました 



心と脳も健康に

加齢と共に生じる、ある程度の脳の機能の衰え、「もの忘れ」程度は誰にでもあるものです。最も気を付けて予防すべきは、認知症やうつ病が「フレイル」(老化による衰弱)に結びついた「精神的・心理的フレイル」です。これを予防する為に必要な事は、心と脳を健康に保つ事です。心を蝕む要因となる社会的孤立を避け、脳の認知機能を維持しましょう。

【脳の機能低下を防ぐ2つの鍵】

🔑 脳への刺激！

- ・常に新しいことを探す
- ・懐かしい写真を見て当時を思い出す
- ・行きたい場所を考える
- ・感動した事を人に伝える。
- ・読書や映画鑑賞を積極的に

🔑 脳の機能を支える脳の血流！

脳の血管を若々しく保ち、血流を維持すると・・・

- ・脳へ十分な酸素や栄養素が行き渡る
- ・脳梗塞等を原因疾患とする血管性認知症を予防できる。
- ・アルツハイマー型認知症の原因物質「アミロイドβ」の蓄積を防ぐ事ができる。

脳健康は生活習慣病の予防・改善抜きには考えられません！生活習慣病は認知症のリスク因子なのです。

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。