

デイサービス **みのはら通信**



新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？今回は「しもやけ」についてお話しします。温度差をきっかけとした血行不良で皮膚の赤味や腫れ、水ぶくれ、痒みや痛み等の症状が現れます。特に指先や耳たぶ、鼻や頬等の身体の中でも血流が乏しくなりやすい部位に発症することが多いです。しもやけには予防する**4つの【し】**があります。①**しん(芯)から温まる**…お風呂にゆっくり浸かったり、温かい物を食べたりして身体の芯から温まりましょう。②**しっかり防寒**…寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳当て、帽子で暖かくしましょう。③**しっけ(湿気)を避ける**…濡れた靴下や手袋で手足の冷えが余計に酷くなります。こまめに取り替えましょう。④**しめつける靴を履かない**…窮屈な靴で足先の血流を妨げないようにしましょう。他にも血行改善が出来るビタミンEを多く含むアーモンド、落花生、うなぎ、しそを摂ることもお勧めです。しもやけは「しまった…」となる前にしっかり予防しましょう。

お正月休み明けで生活のリズムが崩れやすいので、体調管理には十分気を付けましょう!!



1月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
2 休	3 休	4 ←	5 初詣	6 →	7 →
9 休	10 ←	11 作品	12 作り	13 →	14 →
16 ←	17 ←	18 作品	19 作り	20 →	21 →
23 ←	24 ←	25 作品	26 作り	27 →	28 →
30	31				

《 豆 知 識 》

大寒は『甘酒の日』

甘酒には酒粕から造られるものにはアルコールが含まれますが、米麴から造られるものには含まれません。甘酒に含まれる麴菌には消化吸収を助ける働きがあり、栄養を吸収してエネルギーに変換し、麴菌が免疫力を高めてくれるので疲れを感じる時や風邪を予防したい時にお勧めです。甘酒には食物繊維やオリゴ糖も含まれており、腸内環境を整えてくれます。朝飲むと、短時間でエネルギー補給が出来、代謝が活性化し、1日代謝を高く保てます。お昼に飲むと集中力や活力アップに繋がります。夜寝る前に飲めば、疲労を回復しやすくなるので、翌朝の目覚めが良くなります。また優しい甘さと香り、身体を温める事で、安眠の役割も果たしてくれます。



ツリーを飾って🎄 パフェでメリークリスマス🎁

🎄 クリスマス作品 🎄
「サンタクロースとトナカイ🐻」の
可愛いペアができました。



食事で気をつけるべき注意点

食事は生きていく為に必要不可欠なものであり、毎日の楽しみでもあります。
ただ高齢になると食事は楽しいだけでなく、様々なリスクを伴います。
【誤嚥】や【窒息】は生命に関わる事態になってしまう事があります。

高齢者の身体の変化と食事への影響

- * 食欲が低下する
- * 喉の渇きを感じにくくなる為、脱水になりやすい。
- * 味を感じにくくなり、濃い味付けを好むようになる
- * 唾液の分泌が少なくなる。
- * 歯がない、義歯が合わない
- * 噛む力が衰える
- * 飲み込む力が衰える

テーブルで食事をするときの基本姿勢

- * 椅子に深く座る
- * 軽く前傾して顎は軽く引く
- * テーブルはみぞおち位の高さが適当
- * 身体とテーブルの間は握りこぶし1つくらいの間隙を空ける
- * 足の裏は床にしっかりつける。

最初の一口目に誤嚥が起きやすいので、汁物などから飲み始めると次の食べ物が飲み込みやすくなり、胃酸の分泌を促進します。主食、副食、水分を交互にゆっくり噛んで食べるようにしましょう。

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。