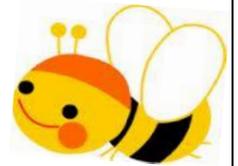


デイサービス **みのはら通信**



皆様、初めまして。看護師の兼澤と申します。

12月よりお世話になり、まだまだ不慣れな事も多々ありますが、皆様の素敵な笑顔と温かいお言葉で、楽しい時間を共有させて頂いております。

趣味はパン作りとアウトドアです。今は市販のドライイーストでパンを作っていますが、今年は自家製酵母作りにチャレンジしたいと考えています。発酵作りもぼちぼち楽しんでおります。

得意な事は訪問看護で培ったアロママッサージです。皆様にご支援できる機会があれば、是非座ったまま受けて頂ける手や足のマッサージをさせて下さいね。

寒さやコロナ・インフルエンザに負けないよう万全の感染対策と、皆様の健康維持の為、精一杯お手伝い致します。今後共、どうぞ宜しくお願い致します。



2月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
		1 ←	2 フリー	3 ゲーム	4 →
6 ←	7	8 フリー	9 ゲーム	10 →	11 休
13 ←	14	15 フリー	16 ゲーム	17 →	18 →
20 ←	21 フリー	22 ゲーム	23 休	24 →	25 →
27	28				

《 豆 知 識 》

毎月 21 日は【漬物の日】

日本人と漬物の付き合いは千年以上と言われ、近年は健康効果も見直されている素晴らしい食べ物です。実は生野菜よりも漬物の方が優れた健康効果を持っていて、特に浅漬けより乳酸発酵したものが良いとされ、乳酸菌が作り出したビタミン B 群を摂取することが可能です。食物繊維も豊富に摂取出来、噛む事による脳への刺激も期待できます。乳酸菌はリラックス効果、ストレス軽減、免疫力増進効果のあるアミノ酸 GABA も生産しています。漬物は植物性乳酸菌も摂れるので、日本人の腸に合うと言われており、ヨーグルトやチーズ等の乳製品が苦手な人は是非、摂りたい発酵食品です。



🍷 2023年 初詣 ~ 🍷



恒例の絵馬作り！

細かいパーツが多いですが

頑張っています！！



親指刺激法

手指を使った動作は、日々の運動と並ぶほど脳にほど良い刺激をもたらします。

大脳には、体の動きを司る「**運動野**」と、感覚情報を受け取る「**感覚野**」があり、これらのうち約3分の1が、指と手の為に使われているのです。指先には大脳に繋がっている神経細胞が多く、指を動かす事で脳内の広い領域を刺激する事が出来ます。

親指を動かして脳を刺激する方法

【親指のきわ揉み】・・・親指の爪のきわを反対側の親指と人差し指で挟み、左右20回揉む。
これだけで親指に連動した脳と全身の血流を増やすことができます。

【親指タッピング】・・・両手の平を上に向け、親指の腹で人差し指の腹・中指の腹・薬指の腹・小指の腹を順番にタッチしていく。次に、逆の順番でタッチしていく。
両手同時に5往復させる。

親指刺激で得られる9つの効果！！

- 1.認知症予防
- 2.健康寿命の延伸
- 3.意欲の向上
- 4.怒いやイライラの鎮静
- 5.記憶力の向上
- 6.安眠
- 7.冷え性の解消
- 8.運動機能の向上
- 9.血圧の安定

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。