

デイサービス **みのはら通信**



春なお浅く、朝夕の冷え込みもまた厳しい昨今ですが、いかがお過ごしでしょうか。

この季節、こむら返りや足がつる等も耳にします。こむら返りは足のふくらはぎの筋肉が急に収縮して痙攣を起こし、痛みも出る症状です。高齢者では運動不足や加齢による筋肉量の減少、血行不良や足の冷え、脱水傾向等様々な要因が重なり、結果として起きやすいと考えられます。予防として、**1.適度な運動・ストレッチ 2.冷え対策 3.水分や電解質の補給**です。こむら返りが起きた時は、体の力を抜いて突っ張った足の緊張を和らげます。バスタオル等を使ってつま先に引っ掛け、ゆっくり引っ張ってふくらはぎと太ももの後ろを伸ばしましょう。また、座った状態で膝を伸ばし、足首を立て、足の指を持ち、体の方へ引き寄せてゆっくり伸ばすのも効果的です。大半が数分で治まりますが、寝ている間に起こりやすい人は、寝る前にコップ一杯の水を飲む事も有効です。無理のない程度に身体を動かして、水分を摂って、食事では小魚、豆類、海藻類等ミネラルを多く摂るよう心掛けて下さい。



2023年

3月 ほちほちの予定

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 →
13 ←	14	15 フリー	16 ゲーム	17 →	18 →
20	21 休	22	23	24	25
27 ←	28	29 フリー	30 ゲーム	31 →	


《豆知識》

3月3日「ささみ」の日

鶏のささみは、胸骨に沿って左右1本ずつあり、脂肪が少なく、高たんぱく・高栄養・低カロリー食品です。ささみのタンパク質はアミノ酸バランスに優れ、消化吸収も良く、人気の食材です。ビタミンAやB群等各種ビタミンが豊富に含まれ、疲労回復や粘膜・消化器系を守る働きのあるナイアシン(ビタミンBの一種)が多いのも特徴です。糖質、脂質の代謝に必要なパントテン酸(ビタミンB5)も含まれ、免疫力の向上に役立ちます。鶏肉に含まれるトリプトファンは、安心感や幸福をもたらす、睡眠の質を高めるサポート力があるとされています。



節分のおやつ「鬼」ゼリー👻

全体 体操 
30分間、みっちり体操!
身体の筋を伸ばしましょう~



体幹

体幹は姿勢を保ったり、歩行時も体の軸となる役割があります。

体幹が鍛えられていると…

- ★良い姿勢を保てるようになる。
- ★身体の動きがスムーズで効率的になる
- ★代謝が良く体型維持に役立つ
- ★疲れにくい身体になる
- ★腰痛の予防・改善につながる
- ★内臓の働きが良くなる

椅子に座って出来る 体幹を鍛える胸のストレッチ

- ① 膝の後ろに置いて深く座り、息をゆっくり吐きながら上半身を前に倒す
- ② 息を吸いながら上半身を起こす
- ③ 手を頭の後ろで組み、息をゆっくり吐きながら上半身を後ろに反らす
- ④ 息を吸いながらゆっくり戻す

※①~④を5回繰り返す

胸の柔軟性を高める事で、猫背・円背の予防や呼吸機能を高める効果が期待できます。
更に、日常生活では高い所に手を上げたい、着替えで腕を通したいする時に、肩をスムーズに動かす為の重要な働きを担います。

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。