

# デイサービス **みのはら通信**



春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました。この時期は昔から『木の芽時』と呼ばれ、木の芽や虫達が動き出します。一方で、身体的、精神的に一番バランスを崩し易いとも言われています。元々動物は冬眠をしますが、人間は冬の間も身体を休める事無く、生活をするので春の覚醒期に上手く対応出来ず、情緒不安定に繋がるという説があります。身体の不調の原因の1つは、寒暖差です。春の安定しない気候・気温差がストレスになり、心身のバランスを崩し易くなってしまいます。その対策として、生活面では適度な運動を行い、6～7時間位の睡眠を取り、出来る限り規則正しい生活を送りましょう。食事面では暴饮暴食はせず、身体を冷やす物を食べ過ぎないようにしましょう。効果的な食材は木の芽時にちなみ、旬のタラの芽・ニンニクの芽・蕾菜等、芽の食材です。タケノコや春キャベツ等も栄養価が高く、どれもリラックス効果やストレス解消に繋がる栄養素、ビタミンC・Uを多く含んでいます。

心身の緊張をほぐす時間を作り、体調を整えて春を満喫しましょう。



## 4月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5 <b>フリー</b>	6 <b>ゲーム</b>	7	8
10	11	12 <b>フリー</b>	13 <b>ゲーム</b>	14	15
17	18	19 <b>フリー</b>	20 <b>ゲーム</b>	21	22
24	25 <b>フリー</b>	26 <b>ゲーム</b>	27	28	29 <b>休</b>

### 《豆知識》

#### 『春土用』

5月6日頃の「立夏」までの18日間は春土用となります。夏は土用の「丑」の日ですが、春土用は「戌」の日を大事にしており、「戌」にちなんで（い）の付く食べ物や白い食べ物が良いと言われています。

イワシ、イカ、シラス、イチゴ、インゲン等があり、中でも旬のイチゴはビタミンCを豊富に含み、疲労の回復に効果があり、7粒食べれば、1日に必要とされる量が賄えるとされています。また、イチゴの赤い成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種で、眼精疲労回復や視力回復に有効とされる他、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があるとされています。



 **卯年生まれです** 

🌸 ひな祭り 🌸  
お内裏様とお雛様で記念撮影📷  
美男美女でしょ♪



## 毛細血管

毛細血管は通常1ミリに8~12本あり、長さは地球2周半(約10万キロ)とも言われ全身の血管の95%にあたります。身体中の組織細胞に網目状に分布し栄養を送達・酸素を供給し、老廃物を体外に排出する働きをします。血管の接着剤「Tie2(血管やリンパ管等を構成する内皮細胞に存在する受容体型チロシンキナーゼの一種)」という酵素を活性化することで、毛細血管の老化を遅らせる事が出来ます。

### 毛細血管の様々な機能

- 「脳」・・・脳の循環や血液と脳との物質輸送の制御等、重要な役割を担っている。
- 「肺」・・・肺胞に網目状に広がる毛細血管を通じて、ガス交換を行う。
- 「腸」・・・腸で吸収した栄養を毛細血管を通じて全身の隅々の細胞にまで送り届ける。
- 「肌」・・・表皮の下の真皮まで毛細血管が通り、酸素や栄養素を供給し、新陳代謝を促す。

### 食べ方を工夫して血管の老化を防ぐ

毛細血管の新生機能を高めるには血流良く保ち、自律神経を整えて血管を緩める必要があります。食事方法として、野菜等の食物繊維を先に食べ、次に肉や魚等のタンパク質、最後にご飯等の炭水化物を食べると食べ過ぎを防げる他、血管にダメージを与えたり、血糖値の急上昇を防げます。また、Tie2を活性化するペプシンという物質を含むルイボスティーを週に数杯、シナモンパウダーやヒハツは週2回、1回1g以下の摂取が効果的です。

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。