

デイサービス **みのはら通信**



暦の上では夏となりましたが、いかがお過ごしですか？

年間を通して過ごしやすい季節ですが、例年ゴールデンウィーク明けに『五月病』を発症する方が多いと言われています。五月病とは、精神的・身体的なストレスや疲れによって、心身に大きな負荷がかかり、脳がうまく働かなくなった状態を言います。五月病にならないためには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。予防法としては、①初めから完璧にこなそうとしない。②他人とのコミュニケーションをしっかりとる。③栄養バランスの取れた食事をする。④適度な運動を習慣づける。⑤睡眠の質を上げる。このような事はあらゆる病気の予防にも繋がります。また、リラクセス法として「花を飾る」のはいかがでしょうか。花の観賞は脳の活動に影響を与え、ネガティブな感情が減少し、ストレスにより上昇した血圧やストレスホルモンの値が低下したという研究結果もあります。花や緑には、その人の体調を最適状態にする調整効果や癒しの効果があります。花を生活に取り入れる事でストレス反応を上手く軽減出来るので、心と身体を癒してみてください。



2023年

5月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
1	2	3 休	4 休	5 休	6
8	9	10 フリー	11 ゲーム	12	13
15	16	17 フリー	18 ゲーム	19	20
22	23	24 フリー	25 ゲーム	26	27
29	30	31			

《 豆知識 》

5月27日は「小松菜の日」

小松菜の栄養と言えば、カルシウムです!! その量はほうれん草の3倍以上で、牛乳にも匹敵する位の量が含まれています。カルシウムの吸収率を高めるビタミンKも多く含まれており、骨粗鬆症を予防する効果が期待出来ます。小松菜は身体を支える骨を健康に保つのに「持って来いの野菜」です。他にも鉄分とビタミンCが豊富に含まれています。鉄分はヘモグロビンの原料で酸素を身体の隅々に運びます。不足すると酸素不足となり、貧血症状が現れます。ビタミンCは鉄分の吸収をより効果的に促してくれます。



🌸 **お花見ドライブに行きました** 🌸

大阪名物たこ焼き 🍡

お腹いっぱい

食べちゃいました 😊



足浴

足浴は部分浴(身体の一部のみをお湯に浸けて洗う入浴法)の一つです。足浴は全身浴に比べると温熱作用と水圧による影響が小さく、身体への負担が少ない事が利点です。

足浴の目的・効果

- 👣 **足を清潔に保つ**…足の裏には汗腺が多くあり、雑菌が繁殖しやすい為、足浴で汚れを洗い流して清潔に保つ事が大切です。
- 👣 **血行促進**…身体の末端にある足先は血流が滞り易い箇所です。足浴で足を温める事で、血の巡りが良くなり、全身が温まります。血行が促進されて循環機能が高まれば、浮腫みの改善や床ずれ、拘縮の予防にも繋がります。
- 👣 **足の状態を観察する**…足浴は普段じっくり見る事の無い足の状態を観察する良い機会です。皮膚に乾燥や変色は無いか、爪の状態に異常は無いか等、足先の状態をチェックしましょう。
- 👣 **リラックス効果**…足浴にはリラックス効果があるので、疲労解消や安眠の為にも取り入れられます。冷え易い足先を温める事で、心地良さを感じられるだけでなく、足をきれいに洗い流す事で爽快感も得られます。筋肉疲労の軽減や神経痛等による、足のしびれの緩和にも効果的です。

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。