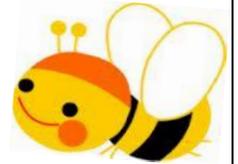


デイサービス **みのはら通信**



紫陽花が雨に映える季節となりましたが、お変わりありませんか？

蒸し暑くなったり、雨のせいで冷えたり、梅雨時は気候も安定せず、体調を崩しやすいものです。ちょっとした工夫で梅雨も健やかに過ごせます。熱中症は真夏だけではなく、梅雨時期も要注意！「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」ではなく、発症のピークは7～8月ですが、発生数が増え始めるのは5～6月です。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後等、身体がまだ高温多湿に順応出来てないタイミングで、急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると熱中症のリスクが高まります。汗をかきやすい体づくりと水分補給、温度の高い日は扇風機やエアコンを使用しましょう。梅雨時の熱中症を防ぐには、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調整をしやすくする事がポイントです。「喉が渴いた」と感じる時には、既に体内の水分が不足しつつあります。一度に沢山飲んで間を空けるよりも、少量を細目に摂る方が効果的です。室内で静かに過ごしている時も、喉が渴く前に意識して水分補給しましょう。また湿度が高く、蒸し暑い時は汗による体温調整が難しくなるので、換気・除湿・エアコン・扇風機に当たる等、汗を上手に蒸発させましょう。



2023

6月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7 フリー	8 ゲーム	9	10
12	13	14 フリー	15 ゲーム	16	17
19	20	21 フリー	22 ゲーム	23	24
26	27 フリー	28 ゲーム	29	30	

《 豆 知 識 》

6月13日は「みょうが」の日

みょうがは食べると物忘れがひどくなると言われますが、栄養学的にそのような事はありません。みょうがに含まれるアントシアニンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、動脈硬化や癌、免疫機能の低下の原因となる活性酸素の働きを抑えてくれます。香り成分であるα-ピネンは食欲増進作用があるとされています。食欲がない時に薬味として料理に使うと、良いアクセントになり、食欲を刺激してくれます。またカリウムも多く含まれ、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるので、浮腫みや高血圧の予防に役立ちます。



栞天さんへ つつじドライブ 🌸

レールにボールを転がして～～！！
転がった先は得点？マイナス？😵



耳の老化対策

【耳の不調を引き起こす「隠れ脱水」に注意】

脱水によって体液が不足した状態になると、血液がドロドロになり、血流障害や電解質不足が発生します。頭痛や疲労感、めまいや耳鳴り、耳の機能低下の原因となるので注意が必要です。

- ・ 3度の食事で十分に水分を摂る！
- ・ 起きている間は常に細目な水分補給を！
- ・ カフェインとアルコールの摂り過ぎに注意する！

＜内耳の血流を増やす栄養素＞

★ビタミンB12（レバー、貝類、卵、チーズ、海苔、アジ）

- ・ 難聴を引き起こす、傷付いた神経を修復する。
- ・ 正常な血液を生成する。
- ・ 末梢神経や中枢神経の働きを整える。

＜耳の為に摂取しておきたい栄養素＞

★鉄+たんぱく質（レバー、小魚、肉、貝類）

- ・ 不足すると酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンが生成出来なくなる。
- ・ 耳の細胞に十分な酸素が届かなくなる。

★亜鉛（納豆、煮干し、玄米、牡蠣）

- ・ 内耳の蝸牛が亜鉛を多く必要とし、不足すると聴力に影響する。

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。