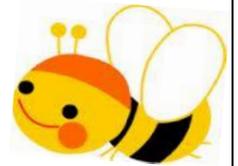


デイサービス **みのはら通信**



梅雨明けも近づき、蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？

土用と言えば夏というイメージですが、実は春夏秋冬ごとに土用はあります。立春、立夏、立秋、立冬の直前の18日間が土用に当たりますが、いずれも季節の変わり目で体調を崩しやすく、とりわけ夏の土用は暑さで体力が消耗しやすい為、**うなぎ**を食べて滋養を付けるという風習が浸透しています。古くから土用の丑の日は**うなぎ**の他にも「う」の付く胃腸に良い物を食べて、無病息災を祈願していました。代表的な物では、**梅干し**(疲労回復に効果的なクエン酸を多く含む)や**瓜**(ウリ科のキュウリやスイカ、ニガウリは水分を豊富に蓄えた物が多く、体内の余分な熱と湿気を抑える)、**うどん**(消化吸収が良い)があります。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められているだけでなく、気候に合った旬の食材を摂り、健康に過ごす為の栄養素がたっぷり含まれています。先人の知恵を活かした行事食を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



2023

7月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5 フリー	6 ゲーム	7	8
10	11	12 フリー	13 ゲーム	14	15
17 休	18	19 フリー	20 ゲーム	21	22
24/31	25	26 フリー	27 ゲーム	28	29

《 豆 知 識 》

7月7日は『赤しその日』

この時期に最盛期を迎える赤しそは、鮮やかな色合いが特徴で梅干しやしそジュースに使われます。しその大きな特徴として、独特の爽やかな香りがあり、この香りは「ペリラルデヒド」と呼ばれる芳香成分によるもので抗菌作用や食欲増進作用が期待できます。また、しそに含まれる「リモネン」や「ピネン」という成分には発汗作用や利尿作用、気持ちを安定させる作用があると言われています。ビタミン、ミネラルも豊富に含まれていて、昔は庭先で赤しそを育てる家庭も多く、夏の食卓にはよく登場する食材でした。



紫陽花を見に見山へ GO !! 🚗

夏野菜の苗を選んでもらいました！
今年もトマト🍅ときゅうり🍆が
豊作であります様に…



危ない!! どっすん座り

どのような椅子であっても勢いよく座る事はとても危険です。特にひどい場合は、《腰椎圧迫骨折》になる事もあります。一回の尻もちで圧迫骨折を引き起こす事もあれば、何度も勢い良く着座する事を繰り返すことで、腰部にダメージが蓄積されて圧迫骨折を引き起こす事もあります。原因として考えられるのは、抗重力筋と言われる 背中、お尻、太もも、ふくらはぎの筋力低下です。

椅子に座る時は…

- ① 出来るだけお尻を座面に近づけてから着座するようにします。この動作を繰り返す事で大腿四頭筋(太もも前側の太い筋肉)の強化にも繋がります。膝が痛い方、足の筋力が弱い方は、机等を前にして上半身の力も使って行くと、膝への負担を減少させる事が出来ます。
- ② かかとに重心が掛かっていると、勢いを付けた座り方になりやすいので、座る際は重心をつま先に掛けるようにしましょう。
- ③ 座るギリギリの所で一度止まり、ゆっくり座るといふ練習もしてみましょう。

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。