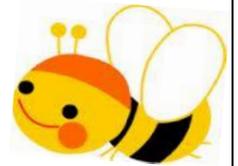


# デイサービス **みのはら通信**



皆様初めまして、看護師の上田と申します。5月からスタッフの一員として勤務させて頂いています。出身地は阿波踊りで有名な「徳島県」です。

趣味は、今年の春から始めた野菜作りで、トマト・キュウリ・なすび・レタス等を育てました。色々失敗もありましたが、収穫出来た時は感動しました。次は花作りを始めてみようと思っています。まずはユリの花から挑戦しようと思っています！

まだまだ不慣れな点も多く、ご迷惑をお掛けする事もあるかと思いますが、皆様の一日が笑顔で楽しく過ごせる様に頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



2023

## 9月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6 <b>作品</b>	7 <b>作り</b>	8	9
11	12	13 <b>作品</b>	14 <b>作り</b>	15	16
18 <b>休</b>	19	20 <b>作品</b>	21 <b>作り</b>	22	23 <b>休</b>
25	26	27 <b>作品</b>	28 <b>作り</b>	29	30

### 《 豆 知 識 》

9月6日は『黒酢の日』

黒酢には健康的な体をサポートする為の酢酸、アミノ酸、ビタミン、ミネラル等が含まれています。さらに熟成の過程で生み出される黒酢もろみには、これらの成分の他に食物繊維も含まれており、豊富な栄養素が魅力です。黒酢と黒酢もろみには9種類の必須アミノ酸が含まれています。この必須アミノ酸は体内で合成できない成分の為、外から補う事が大切です。黒酢の効能として、血糖値上昇の抑制、肩凝りや肉体的疲労感の改善、血圧を下げる作用等が期待出来ます。



**チーム対抗!! 金魚釣りゲーム**

夏バージョンおやつレク〜♪  
かき氷・綿菓子・チョコバナナ・ポテト・  
ベビーカステラで、  
お祭り気分を味わいました !!



### 腸と脳の関わり

腸は脳からの指令が無くても消化活動等、独自に働く事が出来る器官ですが、  
脳と腸は体中に張り巡らされたネットワークを通じて、常に情報を交換しています。

#### 【良好な腸内環境を保つ事は認知症予防に繋がる】

アルツハイマー型認知症の原因と言われるアミロイドβの蓄積に腸内細菌が関係していると言われています。

#### 認知症リスクを下げる可能性がある6つの食品

- 大豆製品 … 大豆には抗酸化作用の高いイソフラボンや食物繊維も含まれる。味噌や納豆等発酵食品の材料でもある。
- 果物 … 果物には腸の有用菌のエサになる、水溶性食物繊維、抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンCが豊富に含まれる。
- きのこ類 … 食物繊維やミネラルの他、脳機能だけでなく、骨や筋肉の維持にも関わるビタミンDの摂取源にもなる。
- 魚介類 … 魚に含まれる魚油(DHA)は血液中濃度が高いほど、認知機能低下リスクが下がると言われている。
- コーヒー … クロロゲン酸というポリフェノールを豊富に含む。
- 乳酸菌 … 発酵食品は腸と脳の関わりに効果を示す。

**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。**