

デイサービス **みのはら通信**



今年の夏は異例の暑さ続きでしたが、皆様お疲れは出ていませんか？

季節はもう秋、秋と言えば「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の正岡子規の句が浮かびます。柿は日本古来の果物で国果であり、奈良時代には一般に食され、平安時代には干し柿が献上されていたようです。柿には次のような効果があります。①柿に含まれるタンニンにより血中の悪玉コレステロールを減少させ、コレステロール値を下げる。②ビタミンCと抗酸化作用を持つβ-カロテンの相乗効果で免疫力をアップさせる。③ビタミンCによるシミ、ソバカス予防の美肌効果 ④食物繊維で栄養素の吸収や腸内環境を整える。また、柿の葉には果実以上にビタミンCを含み、柿の葉寿司、柿の葉茶等に利用され、へたはしゃっくりや夜尿症にも効果があるとされています。1日1個皮つきで生のままが栄養面では好ましいのですが、トースターで焼く、冷凍してシャーベット、白和えやサラダ、酢の物等、アレンジして食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。日本の秋の味覚を楽しみたいですね。



2023

10月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
2 ←	3	4 作品	5 作り	6 →	7 →
9 休	10 ←	11 作品	12 作り	13 →	14 →
16 ←	17	18 作品	19 作り	20 →	21 →
23 ←	24	25 作品	26 作り	27 →	28 →
30	31				

《 豆 知 識 》

10月10日は目の愛護デー

日付の「10」「10」を横に倒すと、眉と目に見える事から制定されました。目の健康維持に重要なのは、目に必要な栄養素を摂ることです。アントシアニンを豊富に含むブルーベリー等のベリー類や、ほうれん草等のルテインを含む緑黄色野菜、DHAを豊富に含む青魚も効果的とされています。また60代を過ぎると涙の分泌量が減少し、ドライアイになりやすいので、目の乾きやゴロゴロ感、ショボショボ等の違和感には涙液を補助する目薬がお勧めです。目の老化を防ぐには、疲れを感じたら目を休ませ、十分な睡眠を取るようにしましょう。



「避難訓練」

【 布 草 履 】

昔、藁で作った事がある先輩に
アドバイスをしてもらいながらの作成！
オリジナル草履の完成が楽しみ～😊



転倒しやすい歩き方

「老化は足からやって来る」と言われるように、歩き方にも老化現象が見られます。歩くのが遅くなったり、つまずきやすくなったり。転びやすい歩き方は、歩くときに使われる筋力、バランス能力の低下と大きく関係しているからです。転倒は骨折等の大きな怪我を招き、寝たきりの引き金になってしまうので、早めの対策が必要です。

👉 歩行老化のサイン 👉

- 1.猫背歩行 → 背中が曲がってきた。
- 2.膝曲がい歩行 → 膝が曲がって、腰が低くなってきた。
- 3.二直線歩行 → 両足の横幅が広がってきた。
- 4.小股・スロー歩行 → 小股になって、歩くのが遅くなってきた。
- 5.すり足歩行 → よくつまづくようになってきた。
- 6.不安定歩行 → ふらつきがある。

👉 転倒と歩行老化を防ぐ歩き方 👉

- 1.背筋を伸ばし、姿勢良く歩きましょう。
- 2.膝を伸ばして歩きましょう
- 3.一直線上を歩きましょう。
- 4.小股にならないよう、歩幅に気をつけましょう。
- 5.意識して、かかとから着地してみましょう。
- 6.無理をせず、手すりや杖等を用いて、安全に歩きましょう。

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。