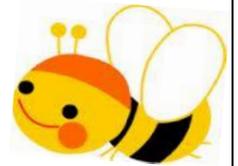


デイサービス **みのはら通信**



厳しい暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

8/24は【**歯ブラシ**】の日です。毎日使用する歯ブラシは、長く使用すると毛先が開いて歯垢を除去する力が低下してしまいます。開いた歯ブラシで歯茎や歯を傷つけたり、雑菌が繁殖しやすくなってしまいますので、交換の目安は1ヶ月で、歯間部の汚れは除去しきれない為、デンタルフロスや歯間ブラシを使うことも推奨されています。歯についての歯垢をきれいに落とすポイントとしては、①歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方をする②歯磨き粉の量は毛束の3分の1が目安③歯と歯茎の間を磨く時は斜め45度に当てる④歯ブラシは5～10ミリ程度の幅で小刻みに動かす⑤義歯に当たっている部分は細菌が繁殖しやすい為念入りに磨く⑥根だけが残っている歯も丁寧に磨く等があります。

口腔ケアを行うことは虫歯や歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎等感染症のリスク軽減にも繋がります。ケアをしっかりと行うことで唾液の分泌と自浄作用が促進されます。歯の健康を維持する事が体全体の健康を守る事に繋がっています。定期的に歯ブラシを交換し、健康な歯を保ちましょう。



8月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
	1 —————	2 金魚釣り	3 ゲーム	4 —————	5 —————
7 ←—————	8 夏バージョン	9 おやつレク	10 —————→	11 休	12
13 休	14 休	15 休	16	17	18
20 ←—————	21 文化展	22 作品	23 作り	24 —————→	25 —————→
27 ←—————	28 文化展	29 作品	30 作り	31 —————→	

《 豆 知 識 》

8月7日は「オクラの日」

この時期旬を迎えるオクラにはピーマンの3倍のビタミン B1 が含まれており、夏バテ等の疲労回復にも効果的です。免疫力アップや抗酸化作用を持つビタミン C も多いので、老化予防の為にも摂取すると良いでしょう。高血圧や動脈硬化等の生活習慣病予防の効果が期待できる他、カルシウムも豊富です。たんぱく質の消化吸収を助けてくれる作用もある為、豚肉や豆腐・納豆と一緒に食べるのがお勧めです。オクラ納豆はオクラを刻んで混ぜるだけなので、是非試してみてください。



☆☆ 短冊に願いを込めて… ☆☆

勝利を目指して～！！

**チーム対抗戦はいつも
皆、真剣勝負です！！**



「笑う」

笑うことで体内のナチュラルキラー細胞(NK細胞)が活性化し、その結果、免疫力が高まって、様々な病気の予防や改善に役立つ等、「笑い」と健康との関係が科学的に証明されてきています。

「笑い」のプラス効果

- ★脳働きが活性化…脳の海馬は新しい事を学習する時に働く器官。笑うと活性化されて記憶力がアップします。
- ★血行促進…思い切り笑った時の呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素が多く取り込まれるため、血行が良くなり、新陳代謝も活発になります。
- ★筋力アップ…笑っている時は心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって、酸素の消費量も増え内臓が体操している状態と言えます。

NK細胞を元気にする為に👉

- ・毎日7～8時間の睡眠を取る。
- ・心身両面の過度のストレスや疲労を避ける。
- ・適度な運動を心掛ける。
- ・好きな事を見つけて熱中する。
- ・笑顔を心掛ける。

**体験・見学 随時受付しています。
お気軽にご相談下さい。ご利用お待ちしております。**

**趣味で手工芸をしている方で、先生になってくださる方
いらっしゃいませんか？ ボランティアを募集しています。**

**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。)**