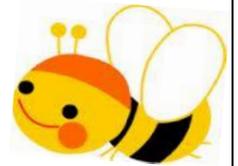


# デイサービス みのほら通信



暦の上では立冬が近付き、日が暮れるのが早くなってきました。今年は暖冬と予想されていますが油断大敵です。これからの季節は気温の低さや空気の乾燥、また寒さのため体温が低下することにより、風邪等の感染症に罹りやすくなります。予防には抵抗力を高め、免疫力アップ効果のあるビタミンC、喉や鼻の粘膜を保護してくれるビタミンAやβカロテンを摂取するのがお勧めです。夏よりも冬のほうれん草はビタミンCを約3倍も多く含み、βカロテンや鉄分も豊富に含みます。カブの葉や小松菜、じゃがいも等にもビタミンCが多く、特にじゃがいもにはウイルスの働きを抑える効果もあります。大根にはビタミンCの他、カリウムや食物繊維が含まれ、喉の殺菌作用も期待出来ます。また免疫力は体温が上がると機能も上がります。身体を温める性質のネギ・にんにく・生姜・玉ねぎも積極的に摂りたい食品です。鍋料理や煮込み料理等は身体も温まり、スープに溶け出した冬野菜の栄養を残さず摂取出来ます。美味しい物を沢山食べて、身体を内側から温めることで、寒い冬を乗り切りましょう。



2023年

## 11月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
		1	2	3 <b>休</b>	4
6	7	8 <b>作品</b>	9 <b>作り</b>	10	11
13	14	15 <b>フリー</b>	16 <b>ゲーム</b>	17	18
20	21	22	23 <b>休</b>	24	25
27	28 <b>フリー</b>	29 <b>ゲーム</b>	30		

### 《 豆知識 》

#### キウイフルーツ

国産のキウイフルーツは11月に収穫のピークを迎えます。キウイを食べると、少し舌を刺すような刺激を感じる事がありますが、これは「アクチニジン」という酵素で、たんぱく質を分解する働きをします。その為、肉を食べた後などにキウイを食べるとエネルギーに効率良く変換し、消化吸収を促してくれます。また、みかん3個分のビタミンCが含まれ、他にも食物繊維・カリウム・ビタミンE・葉酸・ビタミンB6・ビタミンK等、多くの栄養素を含みます。生のままで食べられるので、加熱や調理で失われやすい栄養素も効率良く摂取出来ます。



**苦戦しましたが…やっと完成しました!!**

☆耳原文化展に向けて☆  
様々な作品を作成中！  
皆、熱心に取り組まれています♡



### つま先立ち

つま先立ちによって、ふくらはぎの筋肉が鍛えられると、全身はもちろん、特に下半身の血流が良くなります。ふくらはぎの筋肉が収縮、弛緩してポンプの様に静脈内の血液を送り流す事で正常に血液を心臓に戻すことが出来ます。血流が良くなると、代謝も促進される為、足が浮腫みにくくなる効果が期待出来ます。血流だけでなく、筋肉そのものに対する効果もあります。膝から下の筋力が強化される事で、足を持ち上げやすくなる為、段差でのつまづきや、転倒の予防に繋がります。

#### 【つま先立ちのやり方】

- 1.足の指先を少し広げて立つ
- 2.壁や柱等、体を支えられる物につかまる
- 3.つま先に重心をかけて、かかとを上げる
- 4.つま先立ちの状態です5～10秒キープする
- 5.かかとが床につかない所まで、ゆっくりと元の位置へ戻す

※3～5を繰り返し  
10回行う

#### 《ポイント👉》

- 1.なるべく靴下を脱いで素足で行う
- 2.左右のバランスに気を付け、足指全体で支える
- 3.キープする時はバランスを取る為に、体幹部を意識する
- 4.動作はゆっくりと行う

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。