

デイサービス みのほら通信



今年も残り一ヶ月になり、寒くなります。これからの時期に役立つのが使い捨てカイロですが、やっちはいけない事があります。布団の中にカイロを入れたまま寝ない事です。熱が籠って熱くなり過ぎる場合があるので危険です。また、同じ場所に熱が加わり過ぎると「低温火傷」になる危険があるので、就寝時にカイロを使用するのは止めましょう。足が冷える場合は足首を温めると良いそうです。足首には皮膚表面付近に太い血管が通っている為、温める事で効率的に温かい血液が流れ、下半身を温める事が出来ます。冷えを改善したい時には太い血管がある場所を温めるのが効果的です。内面から冷えを引き起こす「糖化」も要注意です。糖化とは、卵焼きに砂糖を入れると焦げやすいように、身体のだんぱく質に余分な糖が結び付く事で、たんぱく質が変性劣化し老化物質を生成する反応を言います。血中の血糖値や中性脂肪が増えると血管が縮まり血行が悪くなり、冷えの原因となります。様々な病気の原因にも繋がるので、糖質の摂り過ぎには注意が必要です。

今年も暖冬と言われていますが、油断せずに寒さ対策を行ってお過ごし下さい。



2023

12月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6 フリー	7 ゲーム	8	9
11	12	13 フリー	14 ゲーム	15	16
18	19	20 パフェ	21 作り	22	23
25	26 絵馬	27 作り	28	29	30

《 豆 知 識 》

12月11日は『胃腸の日』です。胃を守る為には、

- 1.規則正しい食事を…**食事内容も大切ですが、1日3回規則正しく食事を摂りましょう。胃が空っぽの時間が長くなると胃が荒れる原因となってしまいます。
- 2.食事はゆっくり・良く噛み・腹8分目に…**早食いや、あまり噛まずに飲み込むと胃への負担が大きくなってしまいますので、よく噛んで唾液と混ぜてから胃へ送る様にしましょう。
- 3.脂肪分の多い食べ物は避ける…**消化に時間がかかり、胃に負担がかかります。たんぱく質、炭水化物、ビタミン・ミネラル類も一緒に摂りましょう。



今年も耳原文化展に出品しました♪

真龍寺へ紅葉ドライブ🚗
紅葉のグラデーションが
綺麗でした🍁



目の栄養

目も皮膚と同じ様に新陳代謝を行い、透明できれいな状態を保つ必要があります。
目の新陳代謝は、とても活発なので、毎日の食事の影響が顕著に現れます。

《目に効果的！積極的に摂りたい栄養素》

- * アスタキサンチン…強力な抗酸化力を持ち、血液の流れをスムーズにして免疫力を高める。
眼精疲労回復の効果もある。目の老化防止にも役立つ。
→鮭、エビ、カニ、赤い海藻等
- * βカロテン…活性酸素を除去する抗酸化作用があり、目の不調全体に対して効果を発揮する。
体内で必要に応じてビタミンAに変わり、目の機能や粘膜の健康維持に役立つ。
→モロヘイヤ・ほうれん草・かぼちゃ・にんじん・わけぎ等
- * DHA・EPA…どちらも体内では合成出来ない、網膜や脳の組織を構成する不飽和脂肪酸。
血栓を溶かし、血液の流れを良くするので、目の不調に効果的。
→イワシ、サバ、マグロ、ブリ、サンマ等

《目の血流を良くするセルフケア》

- * ホットタオル…タオルを濡らし、絞ってレンジで40秒程温める。瞼に乗せ、目を温める。
冷めてきたら終わり。
- * 手の平温め…手の平を温かくなるまで20～30回擦り合わせ、目の上に30秒程
乗せるだけでも効果的。

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。