

デイサービス みのほら通信



新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

寒さも本格的になるこれからの時期、免疫力が下がると風邪やインフルエンザ等にもかかりやすくなります。免疫力アップには決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりと身体を動かす事が大切です。適度な活動は身体を温め、免疫が働きやすい環境を作ります。免疫力アップに不可欠な食事法として、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等の良質なたんぱく質の多い食品を摂りましょう。また緑黄色野菜・果物・ナッツ類等の抗酸化作用を持つ食品も免疫力アップの助けになります。腸内環境を整える事はそのまま免疫力アップに繋がると言っても過言ではありません。ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌等の発酵食品や海藻類・キノコ類等の食物繊維を上手に取り入れましょう。暖冬とは言えども、体調を崩されないようお気をつけ下さい。



2024

1月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
1	2 休	3	4	5	6
8 休	9	10 絵馬	11 作り	12	13
15	16	17 絵馬	18 作り	19	20
22	23	24 絵馬	25 作り	26	27
29	30 フリー	31 ゲーム			

《 豆 知 識 》

1月19日は『いい口の日』

歯のケアだけでなく、口の中全体の環境を保つ事は大切です。唾液は口腔内の粘膜に付いた細菌を洗い流す作用があります。唾液の量はストレス・疲れ・加齢等によって減少し、唾液が減ると口内環境が悪くなります。唾液の分泌量を上げる為には、食物繊維を豊富に含むキノコ類や海藻類・野菜・果物等を摂取する事が効果的です。また分泌を促す為にも唾液腺マッサージを取り入れてみましょう。

【マッサージ法】 耳たぶの下、奥歯の辺りを円を描くようにゆっくり動かします。



皆で飾り付けをしました

♡ パフェ作り ♡

バニラアイス・バナナ・ホイップ・チョコレート

好きなだけ入れて～！！

お手製のパフェで大満足でした😊



血栓症に注意！

気温が下がると、身体は血管を収縮させて体温を維持しようとします。寒い冬場は細くなった血管内で血流を維持しようとして、血圧が上昇する事も血栓症の誘因となります。また、乾燥する冬場は身体から水分が奪われて脱水になりやすく、血液が粘り気を帯び、固まりやすくなる事も血栓が生じやすい原因となります。

《動脈血栓症の予防》

- * 血液ドロドロを防ぐ為、こまめな水分補給を心掛けましょう。
- * 血圧の乱高下を防ぐ為、外出時や入浴時の寒暖差に注意しましょう。
- * 日頃から血流を良くしておく為、散歩や体操を行いましょう。
- * 脂っこい食事は避け、脂質の代謝を促進させるビタミンBを含む食品やEPAやDHAを多く含む青魚等を積極的に摂りましょう。

《静脈血栓症の予防》

- * 長時間同じ体勢は避け、こまめに身体を動かしましょう。
- * 日頃からストレッチをする等、筋肉を柔らかくしておく事も大切です。
- * 軽くふくらはぎをマッサージしたり、足首を回す運動も効果的です。

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。