

# デイサービス **みのはら通信**



一年で一番寒さの厳しい時期ですね。寒い時期は肩に力が入り、猫背になりがちですが、猫背はただ姿勢が崩れているだけでなく、心身に様々なトラブルを招くと言われていいます。猫背で姿勢が崩れると、上半身の重心にズレが生じ、腰の負担を感じやすくなります。この状態が続くと腹筋や背筋が一層弱まります。肺や胃等の内臓を圧迫している状態の為、呼吸が浅くなり、軽い酸欠状態が継続することで集中力も低下します。対策は正しい姿勢を心掛ける事です。歩く時も座っている時も上半身を上からピンと引っ張っているようにイメージをして、腹筋・背筋を使う事を意識します。歩く時は、少し歩幅を広げるだけでも筋肉量がアップして姿勢が良くなります。長時間、同じ姿勢での座りっぱなしは避け、1時間に1回は立ち上がって軽くストレッチ等しましょう。

暖冬とは言われてますが、体調に気を付けてお過ごし下さい。



2024

## 2月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7 <b>フリー</b>	8 <b>ゲーム</b>	9	10
12 <b>休</b>	13	14 <b>フリー</b>	15 <b>ゲーム</b>	16	17
19	20 <b>フリー</b>	21 <b>ゲーム</b>	22	23 <b>休</b>	24
26	27 <b>フリー</b>	28 <b>ゲーム</b>	29		

### 《 豆 知 識 》

2月14日は『煮干しの日』

「に(2) ぼ(棒=1) し (4)」の語呂合わせにちなみ制定されました。煮干しは骨や歯を作る素となるカルシウムが豊富です。現代人に唯一不足している栄養素はカルシウムと言われています。骨粗鬆症と骨折の予防には、単にカルシウムを沢山摂れば良いのではなく、カルシウムの体内吸収を助けるビタミンDも一緒に摂取する事が必要です。そのビタミンDが煮干しには多く含まれます。煮干しには他にも豊富なたんぱく質・鉄分・DHA・EPA・タウリン等が含まれています。



初詣に疣水神社・新屋神社へ行きました

今、流行りの

**リバイバルダンス**に

挑戦してみました♪



### たんぱく質で筋肉の減少を防ぐ！

健康寿命の鍵を握るのは【筋肉】です。筋肉は身体を動かす・支える事に加え、内臓を動かす・血液を全身に送るといった際にも働きます。

また様々な感染症や体内の炎症、ケガに対しても人間は筋肉をエネルギーに変えて改善しようとするのです。ところが、高齢になるほど筋肉を作る効果が低下する為、より多くのたんぱく質が必要となります。

1日に必要なたんぱく質は**体重1kgあたり、0.8g**です。

体重60kgの人は1日当たり、**48g**が目安ですが、

**65歳以上は1日60g**が理想とされています。

《 主な食品に含まれるたんぱく質量(100g当たり) 》

鶏ささみ	24.6g	納豆	16.5g
牛もも肉	19.2g	木綿豆腐	6.6g
豚ロース	19.3g	卵	12.3g
アジ	19.7g	プロセスチーズ	22.7g
サンマ	17.6g	牛乳	3.3g

朝昼晩の**3食**に出来るだけ、たんぱく質が含まれるよう  
主食、主菜、副菜を組み合わせる様に意識しましょう。

## 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。