

# デイサービス みのほら通信



春とはいえ、まだ寒さの名残が続いていますが、皆様体調は崩されていませんか？  
 体調管理には良い睡眠を取ることが大切です。その為には、体内時計の乱れをリセットする必要があります。体内時計は、朝起きてカーテンを開け朝日を浴びると活動スイッチが入り、ここから約14～16時間後に眠くなるよう睡眠ホルモンのメラトニンが分泌され始め、眠りに就くようにセットされています。日中は運動習慣を身に付ける事が大切で、負担が少なく長続きする有酸素運動（ウォーキングやストレッチ）がお勧めです。また入浴は眠る1～2時間前に済ませるのが理想です。コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるカフェインには目を覚ます働きと利尿作用もある為、夕食以降は控えるようにしましょう。  
 良い睡眠をとると、免疫力アップ・記憶力アップ・認知症予防等、良い効果が沢山期待出来ます。三寒四温の季節、お身体に気を付けてお過ごし下さい。



2024

## 3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 休	21	22	23
25	26	27 フリー	28 ゲーム	29	30

### 《 豆 知 識 》

3月28日は『三つ葉日』

江戸時代から栽培され、爽やかな香りが特徴で、薬味としても重宝されます。香りは三つ葉特有の『三つ葉エン』『クリプトテネン』という成分によるものです。食欲増進や消化促進の効果があり、ストレスやイライラを鎮め、不眠症にも効果があると言われています。葉の緑の濃い部分はビタミンCやβカロテン、カリウム、カルシウム等が豊富です、これらは春から夏にかけての旬の時期により多く含まれて栄養価が高くなるので、今の時期にお勧めの野菜です。



耳原公園に梅を見に行きました

絵馬 製作中～～  
集中していると、アッ!!という間に  
時間が経ってしまいます 😞



## 浮き指

### 【足の指、地面に着いていますか？】

高齢になり歩く機会が少なくなると、足の指の力も衰えます。弱った足指の足で靴を履き歩こうとすると、靴が脱げないように無意識のうちに、足指を靴の内側に引っ掛けるように指先を上げたまま歩く癖がついてしまいます。これが浮き指の原因とされています。

足指は足や腰の筋力をバランス良く使う支点になっているので、浮き指の状態が続くと体重を上手く支える事が出来ず、膝等の関節に負担が掛かりやすくなり膝痛、腰痛、危険な転倒につながるとされています。

### 【浮き指の改善方法】

👉 足指ストレッチ … 足の指を広げて手の指を足の甲側から、足の指の間に挟むように入れる。

👉 足指カトレーニング

・タオル寄せ運動… 床にタオルを敷いて、足指の付け根を深く曲げる意識で  
タオルを自分の方に寄せていく。

・グーチョコキパー … 足指を内側に丸めてグー、親指だけを立ててチョコキ、最後に足全体を  
広げてパーにして、足指の運動をする。

※1日20回を目安に行うと効果的。

# 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。