

デイサービス みのほら通信



少しずつ、春らしい温かな日差しを感じる季節になりました。
皆さん、『肩こりを労わる日』をご存じですか？夏目漱石の連載小説「門」の1910年（明治43年）4月22日掲載の一説に『指で圧してみると頸と肩の継ぎ目の少し背中へ寄った局部が石のように凝っていた』と凝りに関する記述があり、ここから日本人が【肩こり】を自覚するようになったとの説があるそうです。肩こりを放置すると、頭痛や目眩の原因になるだけでなく、様々な病気を引き起こすこともあるので肩こりを改善出来るよう湯船に浸かって温めたり、身体を適度に動かしましょう。改善策として、①肘で円を描くように回す。②両肩を耳に付けるように持ち上げ、力を抜いてストンと下ろす。揉んだり叩いたりするのは、筋肉を傷つけて症状を悪化させるので避けましょう。
季節の変わり目ですので、体調を崩されないよう、ご自身の身体を労わる時間も作るようにしましょう。



2024年

4月 ほちほちの予定

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

《 豆 知 識 》

4月9日は『良いピーマンの日』

緑色の見た目からはあまりイメージがありませんが、ピーマンには美肌・貧血予防・抗酸化作用の効果が期待できビタミンCが豊富です。その量はレモンの約1.3倍、トマトの1.5倍です。ビタミンCは熱に弱いという特徴がありますが、ピーマンのビタミンCは比較的熱に強く、加熱調理をしても栄養価が損なわれにくいのも魅力の一つです。ピーマンの香り成分であるピラジンは、ほうじ茶等にも含まれる成分で、精神を安定させたり、血液をサラサラにして血行を促進する効果があります。



絵馬が完成しました~!!

“旬” 便い～～

つくしのハカマ取りは皆さん達人級😊
この日の昼食に卵としていただきました🍳



誤嚥について

誤嚥とは、飲み込んだ食べ物や唾液等が、食道ではなく気道(気管)に入る事を言います。年齢を重ねるうちに、物を飲み込む時に使う筋力が衰えると、飲み込む機能や吐き出す機能も低下してしまいます。

【誤嚥のリスクを下げる為に…】

- ① 早食いの人はゆっくりよく噛んで食べることを心掛ける。
- ② **すすり食べ**はしないようにする。
・すすり食べをすると、食べ物と空気が一緒に降ります。分別しきれずに、胃に空気を入れてしまったり、肺に食べ物を入れてしまったりする確率が高くなってしまいます。
- ③ **ながら食べ**はしない
・食事の時に「テレビを見ながら」等、気もそぞろで食べると危険です。食事の形態やとろみをつける等の工夫をする。

《スムーズに嚥下する首のストレッチ》

1. 頭を後ろにゆっくり4秒かけて反らし、4秒かけてゆっくり戻します。
2. 頭を前に4秒かけてゆっくり倒し、4秒かけてゆっくり戻します。
3. 頭を右に4秒かけてゆっくり倒し、4秒かけてゆっくり戻します。
4. 左側も同様にストレッチします。

※ 誤嚥の予防だけでなく、消化・吸収の促進にも効果があります。

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。