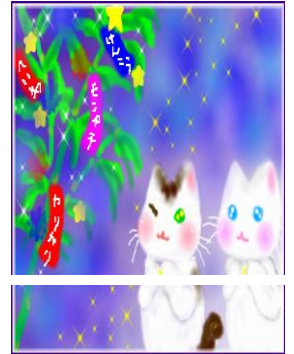


# デイサービス **みのはら通信**



梅雨入りし蒸し暑い日が続きますが、体調はいかがですか。気温や湿度が高くなり、細菌が増殖しやすくなるこの時期は、暑さの影響で普段より体力が低下し、わずかな細菌感染でも食中毒が発生しやすくなります。最近、漬物や流しそうめんなどからも報告され、製造過程での行政の衛生管理指導も強化されています。家庭で注意が必要なのは、一晩室内に放置したカレーやシチューです。酸素の少ない所で活性化するウェルシュ菌が一気に増殖します。保存方法としては大きな容器でなく、小分けにして冷蔵庫に保管して下さい。また電子レンジは加熱ムラがあるので、鍋で温める方が安全です。食中毒対策としては、①菌を付けない(清潔)：手洗い、食品・器具の洗浄。②菌を増やさない(迅速、冷却)：調理は素早く調理して、早めに食べる。③菌をやっつける(加熱、殺菌)：十分に火を通す。調理器具使用後の熱湯や塩素剤での消毒や乾燥です。これらを意識して、健康に過ごしましょう。



2024

## 7月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
1 ←	2 <b>七夕</b>	3 <b>飾り・お</b>	4 <b>菓子作り</b>	5 →	6 →
8 ←	9	10 <b>フリー</b>	11 <b>ゲーム</b>	12 →	13 →
15 <b>休</b>	16	17	18	19	20
22 ←	23	24 <b>フリー</b>	25 <b>ゲーム</b>	26 →	27 →
29 ←	30	31 <b>フリー</b>	<b>ゲーム</b>	→	→

### 《 豆 知 識 》

**30日は味噌の日 夏こそお味噌汁!!**

味噌は古くから日本人の健康を支えてきた発酵食品です。お味噌汁を飲めば、夏場の水分や塩分補給に効果的なだけでなく、具材をたっぷり入れる事でビタミン・ミネラル・タンパク質等の栄養もしっかり摂ることが出来ます。暑い夏に冷たい物ばかりでは胃腸の働きが悪くなります。お味噌汁は具材と共に温かい汁を飲む事で、エアコンで冷えてしまいがちな身体を温め、胃腸を優しく労わってくれます。味噌には消化を助け、冷え性や貧血を改善する効果も期待出来ます。



「見山の郷」へ紫陽花ドライブ 🚗

北中学校から職業体験に来てくれました！  
中学生の《なぞなぞ》に  
悪戦苦闘しました👉



## 座位

寝たきりにならず、健康な日常生活を送る為に気をつけたいのが座る姿勢です。  
座位姿勢のポイントは👉臀部、大腿部、足底の3箇所に体重が乗っている事で、  
足底をしっかりと床に付けて座る事で覚醒を促し、起立や歩行の準備が出来ます。  
足首～膝～股関節の角度は90度で、脚は肩幅くらいに閉じている事が理想です。

### 《 姿勢が崩れたまま座り続けると… 》

1. 食べ物や飲み物が飲み込みにくくなる。
2. 椅子からの転倒リスクが増える。
3. 床ずれが出来やすくなる。
4. 崩れたまま座り続ける事で関節が固くなる。
5. 動きにくい状態により、動作や運動機能が低下し、むくみやすくなる。

### 《 正しい座位姿勢を保つためのトレーニング 》

骨盤の前後運動…お腹をへこませた状態から胸を張りながらお腹を前に出し、  
良い姿勢を保ちます。5秒保持したら再度、お腹をへこませ、  
この動作を繰り返し10回×2セット行います。

**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。**