

デイサービス **みのはら通信**



厳しい暑さも落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。

今月は【糖質疲労】についてご紹介します。糖質疲労とは、食後しばらくして急な眠気や怠さを感じたり、集中力が途切れたりする状態です。その原因は米・パン・パスタ等に含まれる糖質の摂り過ぎです。これを放置すると、糖尿病・高血圧・心不全・癌等の病気を招く可能性があります。次の条件に1つでも当てはまると糖質疲労に陥っている可能性があります。①朝食を抜く生活が習慣化している ②お腹いっぱい食べたはずなのに空腹が空く ③早食い ④カロリー・脂質制限ダイエットを繰り返している。今日から出来る糖質疲労改善方法として、白米・パン・パスタ等は少なめにし、物足りない分はおかずで補うようにしましょう。野菜を先に食べる「ベジファースト」がありますが、タンパク質や脂質が先でも大丈夫です。一番重要なのは炭水化物を最後に食べる事です。この食べ方により、血糖値の上昇を抑制出来ます。食後に眠気や怠さを感じている人は炭水化物を少し抑えた糖質制限を意識してみてくださいはいかがでしょうか。



2024

10月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
	1	2 文化展	3 作品作り	4	5
7	8	9 文化展	10 作品作り	11	12
14 休	15	16 文化展	17 作品作り	18	19
21	22	23 文化展	24 作品作り	25	26
28	29	30 文化展	31 作品作り		

《 豆 知 識 》

10月1日は「日本茶の日」

昔は新茶といえば夏の間じっくり低温熟成させた、秋の蔵出し茶の事だったそうです。この時期に採れる秋冬番茶はカテキンやビタミンDが一番多く、加えて血糖値を下げる作用が注目されているポリサッカライドが含まれていることから、「健康緑茶」とも呼ばれています。水出しにすると、熱に弱いポリサッカライドを多く抽出出来、カフェインも少なくなります。夏の太陽をたっぷり浴び、厳しい暑さを乗り越えた秋冬番茶は身体に嬉しい成分が豊富です。夏の疲れを癒し、冬の寒さに向けて身体を整えたい秋にぴったりの飲み物です。



《 避難訓練 》

慌てず、落ち着いて外に出れました!!

オニヤンマくん作り~!!

✿ 虫除け効果が抜群です ✿



寒暖差アレルギー

10月は一日の中で、最高気温と最低気温の差が7℃以上ある事も珍しくありません。寒暖差が大きいと様々な不調が起こりやすくなります。寒暖差アレルギーの症状としては、鼻水や鼻詰まり、くしゃみに加えて、咳や頭痛、じんましん、食欲減退等があります。

《予防・対策方法》

① 気温差を小さくする

寒暖差アレルギーは気温差による自律神経の乱れが原因になる為、服装で温度調節をしやすいようにカーディガンやショール等を上手に使用しましょう。

② 血流を良くする

血流を良くするには、軽い運動もお勧めです。食事も血流促進には大切で、ショウガや黒豆、黒ゴマ等は身体を温めるので代謝の向上が期待出来ます。

③ 自律神経を整える

自律神経はストレスや不規則な生活・食生活によって乱れてしまいます。十分な睡眠を取り、規則正しい生活を送るようにしましょう。

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。