

# デイサービス **みのはら通信**



実りの秋を迎え、果物がとりわけ美味しい季節になりました。

秋の果物として思い浮かぶのが『柿』。育てやすく、庭木としてもお馴染みです。「柿が赤くなる、医者も青くなる」ということわざがあるように栄養満点の優秀な果物で、ビタミンA・ビタミンC・カリウム・βカロテン・タンニン・食物繊維が豊富です。免疫力アップや高血圧予防、風邪予防、疲労回復に役立ちます。ビタミンCは特に多く、大人1日の摂取基準量を1個で賄ってくれます。店頭で購入する時は、実に艶があり大きく重みのある物、ヘタが実に張り付いている物を選びましょう。また、干し柿にも健康や美容に良い栄養素が豊富に含まれます。干し柿に特に多く含まれるβカロテンには強い抗酸化力があり、βカロテンは体内に吸収されると、ビタミンAに変わり免疫力をアップさせ、肌や粘膜を保護する効果があります。栄養たっぷりの柿パワーで、清々しい秋を元気に過ごしましょう。



2024

## 11月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
4 <b>休</b>	5 ←	6 <b>文化展</b>	7 <b>作品作り</b>	8 →	9 →
11 ←	12 ←	13 <b>フリー</b>	14 <b>ゲーム</b>	15 →	16 →
18 ←	19 ←	20 <b>フリー</b>	21 <b>ゲーム</b>	22 →	23 <b>休</b>
25 ←	26 ←	27 <b>紅葉</b>	28 <b>ドライブ</b>	29 →	30 →

### 《 豆 知 識 》

11月12日は『いい皮膚の日』

高齢になると汗や皮脂の分泌が減少する為、皮膚の持つバリア機能が低下し、乾燥が引き起こされます。乾燥が強くなると痒みが生じやすくなり、滑らかさも失われる為、傷が出来やすくなりますので、保湿力のある伸びの良いクリーム等を塗りましょう。特に入浴後の塗布は保湿効果を高めます。熱いお湯での入浴は皮膚の水分を保持する機能を低下させ、乾燥を助長します。お湯の温度はぬるめにして、保湿成分の入った入浴剤などを使用すると良いでしょう。



**文化展に向けて奮闘中～!!**

帰る前には下肢筋力維持の為  
手すいを使った運動を  
頑張ってます👏



### 足裏刺激

足裏は心臓から最も遠い位置にある為、体液が溜まりやすくなります。  
足裏マッサージを行う事で血流量が増え、体液が心臓へ戻って行きやすくなる為、  
浮腫みや冷え性の改善に効果があります。  
また、足裏には内臓に繋がる神経の集中した反射区があります。  
足裏の反射区を刺激すると、刺激された部分に繋がっている内臓が活性化されます。

#### 《土踏まずのマッサージ》

- ① 手の平全体で、軽く土踏まずに圧を掛けながら10回程度さすります。
- ② 両手の親指を使い、気持ちいいと感じる強さで、土踏まずを押していきます。
- ③ 手の親指を使って、つま先側から踵へ向けて血流を流すイメージで指をスライドさせます。

#### 《指のマッサージ》

- ① 足の指、1本1本を根元から順番に大きく回していきます。
- ② 指の根元を手の親指で押していきます。
- ③ 足の指の間に手の指を入れて、指同士を組み合わせます。手を前後左右に動かし、足の指を動かしていきます。

**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。**