

デイサービス みのほら通信



一年の終わりである師走に入り、寒さも厳しくなってきました。寒い季節は運動不足や水分不足から便秘になりやすい時期と言われています。まずは朝起きたら、コップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。胃から腸へと刺激が伝わり、腸の蠕動運動が活発になり、自然な便意が誘発されやすくなります。そして腸内環境を整える為に積極的に摂って欲しいのが食物繊維です。食物繊維には便を柔らかくして排出を促したり、善玉菌を増やす働きのある『水溶性食物繊維』と、便の量を増やしたり、蠕動運動を促す『不溶性食物繊維』の2つがあります。便秘解消の為に水溶性食物繊維（オクラ・らっきょ・ごぼう・カボチャ・里芋・キウイフルーツ・海藻類）等を積極的に摂るようにしましょう。また適度な運動として、上半身をひねる・腰を回す等の運動も腸への刺激となるのでお勧めです。運動が難しい方は、両手を下腹部の上で重ねて、自身のお腹に「の」の字を描くように時計回りにゆっくり圧をかけながらマッサージします。一度、試してみてください。

体調管理には十分気を付けて、元気で新しい年を迎えましょう。



2024

12月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9	10	11 フリー	12 ゲーム	13	14
16	17	18 フリー	19 ゲーム	20	21
23	24	25 フリー	26 ゲーム	27	28
30 休み	31 休み				

《 豆 知 識 》

『 12月20日はブリの日 』

ブリは12月～2月にかけて旬を迎えます。寒ブリとも言われ、身がよく締まり、脂ものっている為、特に美味しいと言われます。栄養素は青魚の中でもトップクラスで、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**、貧血予防の**鉄分**、コレステロールの代謝促進や肝機能強化が期待される**タウリン**が豊富なうえ、脳を活性させ、記憶力の向上に役立つとされている**DHA**や**EPA**が非常に多く含まれています。また、『年取り魚』として、大みそかの夜、年越しの祝い膳として白米と共に食べる特別な魚としても多く用いられています。



「耳原文化展」に出展させて頂きました

北千里へ 紅葉を見に ドライブに行きました 🚗



股関節の痛み

気温が高い時期には痛みが無かったり、弱い痛みだったものが、気温が下がってきたこの時期に痛みが生じてきたり、強くなったりする場合は、身体の冷えが原因であると考えられます。気温が下がると、体温を保つ為に血管が収縮して、血流が低下します。すると、筋肉への血流も低下するので、筋肉に十分な酸素や栄養が送られなくなり、筋肉が緊張して柔軟性が低下します。この為に関節の動きが制限され、関節にかかる負荷が多くなり、痛みが起こりやすくなります。

《 痛みが生じるタイミング 》

1:椅子からの立ち上がり 2:長時間立っていた時 3:歩行中 4:長時間歩いた後の安静時

《 対策は筋肉を「温める」・「冷えを防ぐ」 》

- ・入浴で身体を温める→湯船に15分間程浸かって温まると、血流が改善されて、筋肉がほぐれる効果が期待できる。
- ・温熱用パックを使う→股関節の付け根に温熱用パックを15分程当てて温める。温熱用パックはレンジで温めるゲル状やビーズ状の物、湯たんぽタイプの物がある。
- ・スパッツを着用する→股関節周りの筋肉を冷やさない為に、就寝時や外出時には下着の上からスパッツを着用して、保温性を高めておきましょう。

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。