

# デイサービス みのほら通信



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

風邪やインフルエンザ、コロナ等のウイルスが蔓延していますが、体調は変わりなくお過ごしでしょうか？ウイルスや細菌から身を守る為には、手洗いが重要です。まず手洗いのタイミングとしてドアノブ等、様々な物に触る事により、自分の手にウイルスが付着している可能性があるため、外出先からの帰宅時・調理の前後・食事前・トイレ後には必ず行いましょう。正しい手洗いの方法はハンドソープを使い、手の平全体をこすり合わせ、手の甲を伸ばすようにこすりまわります。次に指先、爪の内側、指の間を洗い、親指をねじる様に洗い、最後に手首を洗って流水でよく洗い流します。ハンドソープを付け、水で流すまでに15秒以上かけて洗いましょう。しつこいようですが、手洗いをする事で手についた病原菌が身体に侵入するのを防ぐだけでなく、周囲の人に感染を拡げない事も出来ます。またワクチンを接種し免疫を獲得することで感染しない、感染しても軽症で済みます。そして自分の免疫力を上げるためにも、栄養バランスや適度な運動を心がけて下さい。

日々の生活の中で出来る有効な感染対策になりますので、習慣にして元気に過ごしましょう。



2025

## 1月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
		1 <b>休</b>	2 <b>休</b>	3 <b>休</b>	4
6	7	8 <b>初</b>	9 <b>詣</b>	10	11
13 <b>休</b>	14	15 <b>絵馬</b>	16 <b>作り</b>	17	18
20	21	22 <b>絵馬</b>	23 <b>作り</b>	24	25
27	28	29 <b>絵馬</b>	30 <b>作り</b>	31	

### 《 豆 知 識 》

#### 冬土用『未（ひつじ）の日』

2025年の冬土用は1月17日から2月2日までです。ヒラメやひじき等「ひ」が付く食べ物やトマト・鮭・牛肉等の赤い食べ物を食べるのが良いと言われています。赤い食べ物には鉄分を多く含む物が多く、他にもタンパク質やビタミン・ミネラル・ポリフェノール等の栄養も豊富で、免疫力の向上、血行促進、老化予防等、健康に役立つ様々な効能が期待出来ます。風邪を引きやすい時期ですので、ビタミンをしっかり取って免疫力を高めましょう。



🎄 クリスマスツリーの飾り付け 🎄

☆シュータワ〜&クッキー☆  
皆でそれぞれ作って🎄  
美味しく頂きました👴



## フレイル予防の3原則

フレイルとは、「**加齢により心身が老い衰えた状態**」の事です。

年齢を重ねると、誰もが健康を脅かす様々なリスクに遭遇しますが、**【運動】【口腔ケア】【栄養管理】の3つを心掛けていれば、健康長寿の可能性が高まることは間違いありません。**

### ①運動習慣を身につける

過度な運動や無理は禁物ですが、ウォーキングや軽いストレッチ、筋力トレーニング等、自分の体力に合った運動を継続する事が大切です。

### ②口腔ケアを徹底する

歯を磨くだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯茎や歯の間のケアも習慣にしましょう。歯科での定期的なチェックを受け、虫歯や歯周病を予防する事も重要です。

### ③栄養バランスの良い食事を心掛ける

栄養面では、タンパク質やビタミン、ミネラルをバランス良く摂取する事が大切です。特に筋力を保つ為に必要なタンパク質を十分に摂りましょう。肉、魚、大豆製品等様々な食品をバランス良く取り入れる事で、免疫力を高め、健康な身体を維持する事が出来ます。

**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。**