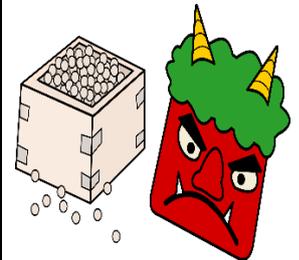


デイサービス **みのはら通信**



連日寒い日が続いています。この時期は特に乾燥による肌トラブルが多いです。加齢に伴い、汗や皮脂の分泌減少により、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「かゆみ」だけでなく皮膚の滑らかさも失われ、一層傷が出来やすくなります。それを防ぐ為には、まず乾燥から皮膚を守るには保湿が大切です。入浴時の熱い湯や、長湯も皮膚の水分保持機能を低下させ、乾燥を助長します。身体を洗う際もゴシゴシと強い摩擦は止めて、ボディソープ等の泡を利用して、手の平で洗うのが良く、入浴後等に伸びの良いクリームを塗布します。衣類は肌触りの良いものを選び、皮膚に負担を掛けないようにしましょう。特に高齢の方は皮膚が脆く、トラブルを起こしやすいのでスキンケアをお勧めします。リハビリパンツ等を使用の場合は乾燥だけでなく蒸れもある為、清潔と共に撥水性のクリーム等を塗布してコーティングが必要です。日頃から保湿をしっかりする事を習慣づけて継続していくように心掛けましょう。また、体内の水分が不足すると肌も乾燥しがちになります。水分不足による肌の乾燥を防ぐ為に、意識的に水分補給も行いましょう。



2025

2月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5 絵馬	6 作り	7	8
10	11 休	12 絵馬	13 作り	14	15
17	18	19 フリー	20 ゲーム	21	22
24 休	25	26 フリー	27 ゲーム	28	

《 豆 知 識 》

2月25日は「膝関節の日」

膝の痛みが無く、自分の足で100歳まで歩けるような体作りをして、健康寿命を延ばすように制定されました。膝には平らな道を歩く時に体重の約2.6倍、階段を下りる時には約3.5倍の負荷が掛かります。膝への負担を軽減するためにも適正な体重を保つ事が大切です。

【膝のストレッチ】

椅子に座り、片方の足首を直角に曲げたまま踵をつけて、膝を伸ばします。そのままゆっくりと10cm上げ、5秒数えてゆっくり下ろします。反対側も同様に行い、10回繰り返します。



卍 新屋神社・疣水神社へ初詣 卍

始まりました！！
毎年恒例の絵馬作り～



血管の老化

血管の老化が進行すると、血管の壁はダメージを受けた状態となり、脆くなっていきます。老化が進行して動脈硬化となった血管は、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞等の重大な病気を引き起こす原因となります。その為、生活習慣病の予防や、健康寿命を伸ばすという観点からも、血管年齢を下げる重要性が注目されています。

偏った食生活、運動不足、ストレス等は血管が傷みやすく、弾力の無いポロポロの血管に変わっていきます。特に塩分の摂り過ぎは血管に直接的なダメージを与えます。塩分の摂り方を意識して、強くてしなやかな弾力のある血管を作っていきましょう。

《強い血管を作る為に役立つ食材》

魚類…魚に含まれる良質なたんぱく質は、血管の内皮細胞が元気に生まれ変わる材料となります。イワシやサバ等の青魚がお勧めです。

大豆・大豆製品…魚と同じ良質なたんぱく質です。納豆、豆腐、豆乳、厚揚げ等、1日1回は食べましょう。

野菜…体内の活性酸素を減らす抗酸化成分やナトリウムを排出するカリウムを豊富に含み、血管内の健康を保つのに役立ちます。トマトやかぼちゃ等の緑黄色野菜は特に抗酸化成分が豊富に含まれています。

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。