

デイサービス みのほら通信



桃の花咲く季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

四季のある日本では、季節によって採れる食材が沢山あり、旬に採れる野菜は新鮮で栄養価も高く、比較的安価で購入する事が出来ます。春には新玉ねぎや春キャベツ・筍等があります。菜の花はビタミンやミネラル類・食物繊維が豊富に含まれており、ビタミンCはほうれん草の4倍で、風邪予防や便秘解消等に効果があります。また、筍には水に溶けにくい不溶性食物繊維が多く含まれ、腸を刺激して排便を促し、カリウムも多く含まれているので、血圧低下や脳卒中予防にも効果があります。春野菜は寒い冬を耐え抜いて春を迎える為、栄養をたっぷり蓄えています。害虫から身を守る為に苦み成分が含まれていて、この苦み成分が老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立っています。旬の野菜は、その時期に私達が必要とする成分を豊富に含んでいるので、皆さんも積極的に取り入れて体調を崩さないようにしましょう。



2025

3月 ぼちぼちの予定

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

《 豆 知 識 》

3月15日「オリーブの日」

オリーブは平和や知恵の象徴でもあり、神聖な木とされています。オリーブの葉に含まれる成分には抗菌、抗ウイルス作用があり、インフルエンザやヘルペス、歯周病、水虫等に用いられます。人の細胞にダメージを与えない為、高齢者や子供にも安心して使用出来ます。実から取れるオリーブオイルは消化吸収が良く、血管の健康維持・便秘予防・消化を助ける効果があり、糖尿病の予防や改善にも役立ち、不飽和脂肪酸が豊富に含まれているので、血糖値の上昇を抑えたり血圧を安定させる効果があります。



毎年恒例の《巳年》絵馬が完成!!

バレンタインデー❤️
チョコレートケーキを
皆で美味しく頂きました🍰



運動機能を適度に保つ

人間の持つ機能は「使わなければ衰え、使い過ぎると壊れ、適度に使えば発達する」という法則があります。足腰の筋肉も使わなければ萎縮し、筋力の低下をきたし、立ったり座ったりするのさえ大変になってきます。逆に筋肉に強い負荷を与えすぎると、筋肉や関節が炎症を起こし、痛みが出て続けられなくなります。大切なのは「適度に使う」という事です。

【ストレッチが大切】

高齢者において「身体が硬い…」ということは、怪我や転倒に繋がりがやすくなってきます。反動をつけない柔軟体操を行う事で、身体をリラックスさせたり、疲れを取り、体調を整える等の効果が期待出来ます。立ったり座ったりが少しでも楽に出来るように、椅子に座って、足上げ運動を繰り返す事も十分なトレーニングになります。

【ストレッチを行う時の注意点】

- ① 息を止めないで行う事が重要です。息を止めてしまうと、無理をしてしまいますし、血圧を上げてしまう場合があります。
- ② 反動をつけると、筋肉は伸びるところか、逆に危険を感じ萎縮してしまう作用があります。反動をつけず10～20秒程ゆっくり行います。
- ③ 自分にあったレベルで無理のないストレッチがお勧めです。

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。