



さつまいもで
いきなり団子
作り。



お正月
の飾り
を作り
まし
た。



干し柿
作りの
様子。

～冬を元気に過ごしましょう～

12月ですね。いよいよ冬の到来です。気温が下がり、空気が乾燥しており、皆さんの顔や手もカサカサしてきていませんか？ 風邪をひきやすくなる季節でもありますね。

この冬を元気に過ごせるよう、お家で気をつけて頂きたいことをお伝えしますので、ご自宅での環境に気をつけて頂き、また、声掛けなどをして頂けますようお願い致します。

- ① 風邪の予防のため、外出先から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。
- ② 風邪をひきにくい体にするため、みかんなどのビタミン類を多く摂りましょう。
- ③ 加湿器や濡れたタオルを干すなどして、部屋の湿度を50～60%くらいに保ちましょう。
また、知らず知らずのうちに体の水分が失われるため、こまめに水分をとりましょう。
- ④ 運動不足にならないため、テレビを見ながら手や足を動かすなどの運動をしましょう。
- ⑤ 低温やけどにならないため、コタツや電気あんか、カイロなどを長時間同じ部分に当てないようにしましょう。

～テーマ別体操⑦ 歩行編～

12月のテーマ別体操は、「こけずに歩くための体操」です。

毎日している「歩く」という動きには、足の動作はもちろん、膝や腰ができるだけ曲がらないでしっかり足を上げるための「姿勢」、方向を変える時や左右の足がバランスよく出るように「体のひねり」といった様々なポイントが大切になります。下の写真は足の指を使って、タオルを手前へとたぐり寄せる体操です。足の指を柔軟にすることで、歩く時にしっかり足裏で床を捉えることができます。またたぐり寄せる時に足首やふくらはぎに力が入り筋肉に働きかけることで、歩く時の身体のバランスを保つ力に繋がります。

何気なくしている歩行ですが、歩行が難しくなるとトイレや入浴など日常生活の様々な部分で手伝いが必要になったりと支障が生じます。そうならないためにも、お家でもこういった体操に取り組んでいただければと思います。



12月の行事予定



おやつ作り 12月18日(火)

12月1日(土)

お誕生日会 12月11日(火)

12月15日(土)

12月21日(金)



ボランティア

12月4日(火) アコーディオン演奏会

12月12日(水) ハーモニカ演奏会

12月13日(木) オカリナ演奏会

12月28日(金) ギター演奏会



クリスマス会

12月17日(月) ギター・三線演奏会

管理栄養士よりコメント 認知症予防のための食事

脳血管性認知症は、脳梗塞後に発生しやすいと考えられています。脳血管疾患の食事と共通しているので、脳の健康を維持することが大切です。

認知症予防のための食事

①タンパク質 脂肪 炭水化物 ビタミン ミネラルなどバランスのよい食事を摂りましょう。

②摂取カロリーを守ることで、肥満による内臓脂肪の蓄積を減らし、高血圧や糖尿病の予防になります。

③塩分を控えることで、脳梗塞の背景にある高血圧の存在を予防します。

④間食や糖分を控えることで、血糖値のコントロールを正常にします。



認知症の予防になる食べ物

①魚(さんま あじ さば いわし)に含まれるDHAは、記憶力や判断力の向上に有効。

②野菜 果物 豆類 芋類 海藻などは、抗酸化力や免疫力を高め、血液中のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含み、動脈硬化の予防になります。(カテキン フラボノイド カロテン)

③カレーのウコンは、アミロイドが脳内にたまる速度を抑えます。

④1日3杯のコーヒーは、カフェインの摂取で認知症のリスクをさげる効果があります。

⑤緑茶は、血圧上昇を抑制し脳神経細胞を保護する働きがあり、認知症機能を低下させる作用があります。

自分で調理することも認知症予防に



メニューは何にしようか? 材料はどう切るのか?など複雑な作業を同時に行うことで頭をつかいます。また 調理は立ってするので身体機能も維持できます。機能は使わないと、どんどん低下してしまいます。いちどに頭も体も使う調理することは、認知症予防としてオススメです。

社会福祉法人 近江ちいしば会
ホームページ <http://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。(月曜日~金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093