



OMI CHIROBAKAI

デイサービスセンター



2019年2月号



たこ焼き作り。お
こころゆめ
11。



可愛い作品
ができました
た☆



～みなくちみんなの家で免疫力を高めよう！～

寒さと空気が乾燥するこの季節、全国的にインフルエンザが大流行しています。インフルエンザや感染症の予防のため、まずうがいと手洗いの徹底、そして外出の際のマスク着用をお願いします。（職員は予防の為にマスクをつけていますのでご理解をお願いします。）

また、体の免疫力を高めるため、日頃から以下のようなことにも気をつけてください。

- ①十分な睡眠をとる。
- ②腸内環境を整える。
- ③たくさん笑う。
- ④体温を高める。

お風呂に入って温まり、たくさん笑っておしゃべりをして、おいしいご飯やおやつを食べて、体操やゲームで体を動かして・・・ みなくちみんなの家に続けて通っていただくことが、皆さんの免疫力を高め、さらにはご自宅での生活を長く続けることにつながっていくことを願っています。

～テーマ別体操⑨ 入浴編～



今月のテーマ別体操は、「気持ち良くお風呂に入るための体操」です。

「入浴」とひとまとめに言っても、身体を洗うための腕や肩の動きや、タオルを握ったり搾るための握力、浴槽にスムーズに出入りするための足のまたぎの動作など、全身の様々な力が必要です。右の写真は、背中を自分で洗うための体操です。手の届きにくい背中を少しでも自分で洗うためには、肩の柔軟性が必要です。この体操は、右手と左手をそれぞれ、肩と腰から背中に回し、タオルを持って背中を洗うように両腕を動かします。肩の柔軟性が良くなり、肩の可動域が少しでも増えることで、背中だけでなく頭などにも手が届くようになります。



肩に痛みがある方は、長いタオルを使うと肩への負担が
少なくて済みます。

2月の行事予定



ボランティア

2月7日(木) アコーディオン演奏会
2月19日(火) ハーモニカ演奏会
2月21日(木) オカリナ演奏会
2月27日(水) ギター演奏会

おやつ作り



2月18日(月)

管理栄養士よりコメント



腸の冷えに要注意



手足が冷えて寝つきが悪かったり、1日中なんとなく身体が重かったり、そんな不調を毎日の中で我慢していませんか?中でも、**おなか**は、しっかり熱を維持しなければならないので冷えている人は要注意です。今回は“おなかを温める”という方法がもたらす効果として、冷え性の改善・代謝の向上・免疫力アップを図れる食生活を紹介します。

腸を温める食品

- ① 体を温めるためにはタンパク質の摂取が大切です。不足すると身体だけでなく体内の内側も冷やしてしまいます。(ささみ マグロの赤身 豆腐)
- ② 根菜には、血行を良くするビタミンEや血管の機能をよくするビタミンCが含まれていて身体を温めてくれます。(ごぼう 人参 芋類 レンコン)
- ③簡単に、体を温めることができる調味料や薬味を上手に使う。(ニンニク 生姜 唐辛子 生姜 ねぎ)
- ③ 腸に良いフルーツは、バナナやリンゴです。
- ④ ホットな飲み物は、身体を温めてくれます。(紅茶 ココア ウーロン茶 黒豆茶 甘酒 ほうじ茶)

腸の冷えを予防する調理の工夫

- ① 赤 オレンジ・黒色の食材を使いましょう。
- ② 温かい味噌汁・スープ・鍋物・サラダ(ホット)。
- ③ 味噌 醤油 漬物 料理酒 塩麹 チーズ ヨーグルトなどの発酵食品を使う。



ヨーグルトサラダ

材料… さつまいも ツナ缶 紫玉葱 ヨーグルト 塩コショウ 酢

作り方… ①さつまいもは食べやすい大きさに切って、レンジで柔らかくする。紫玉ねぎは薄くスライスする。

②①とツナ缶(油ごと)をボールに入れ味付けします。

社会福祉法人 近江ちいろば会
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