



6月の活動報告

～畑の活動～

梅雨の合間のお天気の日には、じゃがいも掘りや夏野菜の収穫を行って下さいました。

畑の活動は、『遠くまで歩いたり』、野菜の収穫や草取りを通じて『足腰の筋力を強化する』機会になります。また収穫した野菜を通して「良いのが採れたなあ。」「キュウリは、よくぬか漬けにしたわ。」と『利用者さん同士でお話されるきっかけ』にもなっています。



～梅ジュース作り～

今年も梅ジュースを作りました。洗った梅をペーパーで拭いたり、ハタを竹串で取ったりと、細かい作業を器用にして下さいました。

指先を動かすことは、日常生活でも洋服のボタンをかけたり、箸やスプーンを上手く使えることにも繋がります。

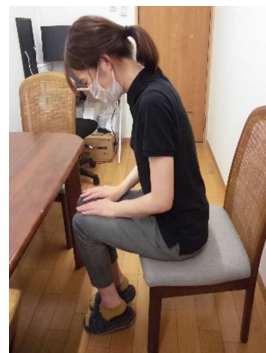


今月の体操（排便編）

7月の朝の体操では「お通じがしやすくなる体操」を行っています。高齢になり便秘になる原因の1つとして「体を動かす機会が減る」ことがあげられます。体操で体を動かし「腸を刺激する事」や、「排便時の姿勢を正しくする事」が便秘の解消に繋がります。

実際の体操では、両手を顔の横まであげ、上半身を右左にひねることで「腸を刺激する体操」や、前かがみになりかかとを浮かす「考える人のポーズをとる体操」を行っています。考える人のポーズをとると腸から肛門にむけて便が出やすい形になります。

便秘に悩まれている方は、自宅でもトイレに座ったときに意識して考える人のポーズをとって頂けたらと思います。



お誕生日会

7月14日(火)



おやつ作りの日

7月15日(水)

フルーツポンチ作り

7月30日(木)

たこ焼き作り



管理栄養士よりコメント



クーラー病の食ケア

クーラー病、夏バテ、夏風邪、どれも夏に起こりやすい代表的な体調不良です。これらの症状が現れる主な理由は、体温調節や発汗のコントロールを担っている自律神経の乱れで、食事でケアすることがとても重要になります。

クーラー病とは屋外が暑いのに室内はクーラーが効きすぎて寒いくらいの状態のため体調を崩してしまうことです。その温度差が5度以上になると吐き気、頭痛、肩こり、倦怠感、食欲不振などが現れやすくなります。冷たい物を食べたり飲んだり胃腸の栄養吸収を妨げる等の機能低下を起こします。さらに血行不良や老廃物が溜まる恐れもあります。



温性食材で調理すると身体の芯から温まる効果がアップします



生姜、ニンニク、ねぎ、南瓜、人参、鶏肉、鯖、チーズ等は身体を温めます。寝起きは血糖値が低い状態のため身体が冷えを招きます。それを防ぐには、朝食にバナナや豆腐や納豆など大豆製品がおすすめです。

忙しいとか、食欲がないとかで食事をぬくとカロリー不足から身体が冷えやすくなります。また ビタミン不足は身体のだるさや疲れが助長されてしまいます。どうしても食欲がない時は、紅茶を(ハーブティー)飲みましょう。食欲増進や胃や腸の働きを高める作用があります。

夏のレシピ(うなぎ散らし)

材料…うなぎ 胡瓜 茗荷 大葉 白ゴマ すし酢 錦糸卵

うなぎは一口大に切る。胡瓜、茗荷、大葉は千切り。

ご飯にすし酢と胡瓜と茗荷と白ゴマを加え、切るように混ぜる。

器にご飯を盛り付けて錦糸卵とうなぎと大葉をのせる。



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