

7月の活動報告

～プランター畑の様子～

今年は、畑とは別にプランターにもトマトを植え、毎日のように赤い実がたくさんなりました。プランター畑は、皆さんが出入りされる入り口前にあることで、来所される時に目に入り「もうトマトが採れる時期やなあ。」「ひとつ食べたいわ。」と自然と『季節を感じたり』『自らやってみよう』という気持ちになってもらえています。また、畑まで行くのが難しい方や車いすの方にも畑の活動に関わっていただくことができました。



～たこ焼き作り～

5月から毎月行っているたこ焼き作りの様子です。たこ焼き作りが初めてと言われる方が多いですが、『具材を切る』『生地を混ぜる』など、昔慣れ親しんでこられた調理の行程を通して手際良くこなして下さる姿が印象に残りました。このように手が覚えている『手続き記憶』を使う作業は、手や脳のリハビリになるだけでなく、皆さんの自信にも繋がっています。



今月の体操（階段昇降編）

8月は『階段の昇り降りをしやすくする体操』を行っています。

階段の昇り降りをする事がなくなった方も、玄関の上がりかまちや段差を昇り降りする事があると思います。段差を昇り降りする時には、『片足で体を支える力』『足首の力』『おしりや太ももの力』が重要となります。実際に体操では、足踏みをして『片足で体を支える力をつける体操』や、立ち上がってかかとあげをすることで『太ももやお尻の筋肉を鍛える体操』を行っています。足踏みの体操は毎日行っていますが、足踏みをする時に上げていない足をしっかりと踏ん張る事で片足で体を支える力がつき、より効果的です。



お誕生日会

8月13日(木)

8月18日(火)



おやつ作り

8月24日(月) いももち

8月29日(土) たこ焼き



管理栄養士よりコメント



食べる事から夏の健康づくり

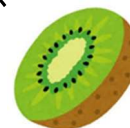
暑くて体温が上昇すると体は発汗して体温を下げようとしますが、気温が高いと体温調節が難しく、熱が体内にこもってしまい体を疲れやすくします。

また 食生活では暑さで【暑い⇒だるい⇒食欲がない⇒飲料水の飲みすぎ⇒消化能力の低下⇒食欲不振】という悪循環を招き、さらに夜の暑さで寝苦しく生活のリズムが乱れがちになり、体調が崩れて夏バテをおこしてしまいます。



夏バテ予防に効果的な食事と栄養

- ① ビタミン B₁⇒玉葱に含まれるアリシンをは、疲労回復に効果的です。
(豚肉 ごぼう うなぎ 大豆 ニンニク アボカド)
- ② ビタミン A⇒皮膚や粘膜や視覚を正常に保ち身体の抵抗力を保っています。
(うなぎ 人参 かぼちゃ 赤ピーマン には)
- ③ ビタミン C⇒暑さによるストレスで消費すると、疲れやすくなります。
(キウイフルーツ カリフラワー ブロッコリー)
- ④ タンパク質⇒暑さで体の構成成分が消耗しやすく、免疫力の低下し、スタミナ不足になります。(肉 魚 卵 練製品)
- ⑤クエン酸⇒疲労物質の乳酸を減らして疲労回復につながります。
(トマト レモン 梅干し)



夏バテ防止レシピ 豚なすピーマンの味噌炒め

材料→ 豚肉 なす ピーマン 味噌 砂糖 醤油 ゴマ油

作り方→野菜は、食べよい大きさに切る。豚肉をゴマ油で炒めて野菜を加えて調味する。

水は、1度に飲んでも余分な水分は尿などで排出されるため、1日に8回位でコップ1杯程度の水分補給が目安です。

長い間ご愛読いただきましたが、しばらく休止させていただきます。

ありがとうございました。

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