



～ 新年のご挨拶 ～
明けまして
おめでとうございます
ございます



旧年中は、デイサービスセンターみなくちみんなの家の運営に、ご理解・ご協力下さりありがとうございました。

新しい年が明け、ご利用者様が元気に、そして笑顔で「あけましておめでとうございます。今年もよろしく！」と言って下さる事が、何よりも嬉しく思います。

今年も、ご利用者様・ご家族様に寄り添えるデイサービス！、ご利用者様お一人お一人の状態に合わせた支援・活動を提供し、『心も身体も元気になれるデイサービス!!』になれるよう、職員一同力を合わせて頑張っていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひ致します。



今月のテーマ別体操

～握力・ピンチ力(指先)を鍛える体操～

握力は手で物を握りしめる力、ピンチ力は指先で物をつまむ・引っ張る・保持する力の事です。年齢と共に様々な筋力が低下していきますが、この握力・ピンチ力も他の筋力と同様に低下していきます。

日常生活の中で、食事の時に箸を握る・お茶碗を持つ、着替える時にジッパーやボタンをつまむ・服を引っ張る・ズボン上げるなど、様々な場面で何気なく使っている筋力ですが、握力・ピンチ力が低下すると、日常的に介助が必要となってまいります。介護を予防する為、日常生活に必要な動作の力を維持・向上させることを目的に取り組んでいます。



第二関節が曲がらない様に反対の指で押さえて第一関節だけを曲げる



猫の手の様に第二関節を曲げる



指の関節は伸ばして「コ」の字に指を曲げる



指が曲がらない様に意識して指を開く⇔閉じる



親指を人差し指の前に出す



親指と小指を伸ばしたままくっ付ける



手首を固定し、手の平を上下に動かす

筋力が弱ってくると、前に出しにくくなります

管理栄養士の 栄養サポート 1月

ちょうかつ 腸活

近年、体の内側から健康を考えるようになり、『腸活』という言葉もよく耳にするようになってきました。腸は食べたものの水分や栄養を吸収してくれるところです。そして私たちの体を守る働き、免疫力を保ってくれている場所になります。

腸内には、100種類以上の腸内細菌が住んでおり、体外から侵入してくる悪い菌(ウイルス)から体を守ってくれています。その腸内に住んでいる腸内細菌のバランスを整えることが、腸活です。では具体的にどんなことをすればよいのか、また私たちの体にどのようなメリットがあるのかをお伝えします。



【腸活の方法】

- ① 腸内細菌(特に善玉菌といわれるもの)を増やす。
乳酸菌が含まれる食品を食べる・飲む(乳酸菌飲料・ヨーグルト・発酵食品など)
- ② 腸内細菌の餌になる食物繊維の多い食品を食べる。
きのこ類、いも類、根菜類などを食べる
- ③ ストレスを溜めない。
適度に運動をして、体を動かす

食堂から提供するお食事では、定期的にヨーグルトを使用したメニューを入れて、乳酸菌を体に取り入れるようにしています。また、一日に提供している食品数は20品目以上で、繊維質の多いフレッシュ野菜もたくさん使用しています。

【腸活のメリット】

・便秘の解消 ・免疫力アップ ・感染症予防 ・病気の重症化予防

腸活を行うことで腸が元気な状態になり、排便を促す以外にも腸内に善玉菌が増え、体に侵入してくる悪い菌から守ってくれます。

そのため病気になりにくい、また重症化しにくい体になり感染症にも負けない体になります。

腸活で大切なことは 『 継続 』 続けることです。

食事で食べたものの栄養を吸収し、不要な老廃物は体の外に出すというサイクルを回し続けることが、体の良い状態を維持する秘訣です。

次月の内容 排便

おやつ作り

- ・ たこ焼き 11日(土)
- ・ おやつバイキング 27日(月)
- ・ おやつ作り 28日(火)
- ・ ホットケーキ 29日(水)



誕生日会

- ・ 9日(木) ・ 10日(金)
- ・ 15日(水) ・ 20日(月)



ギター演奏会(歌) 13日(月)

