

デイサービス みのはら通信



梅雨の季節になりました。雨が降ると古傷が痛んだり、頭痛や気分の落ち込み、季節の変わり目で体が怠くなったりと不調が出やすい…そんな経験をしたことはありませんか？その症状は気圧による低気圧頭痛や不調なのかもしれません。気圧の変化を感じ取るのが耳の奥にある内耳で、内耳がセンサーの様な役割をします。この内耳のセンサーが敏感だと僅かな気圧の変化でも脳に対して過剰に伝わり、頭痛・めまい・肩こり・喘息・鬱病といった症状に繋がります。低気圧痛や不調を引き起こす原因の一つは自律神経の乱れにあり、ストレスと密接な関係があります。これらを改善する為にツボを刺激してみるのもお勧めです。特に耳の周囲の血流を良くする事で低気圧頭痛の予防が期待出来ます。カフェインやアルコールの過剰な摂取も体の水分バランスを崩し、頭痛を引き起こす原因となるので控える方がいいですね。早寝早起きを心掛けることで睡眠の質を向上させ、朝の光を浴びて自律神経を整えましょう。



2025

6月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
2 ←	3 ←	4 フリー	5 ゲーム	6 ←	7 ←
9 ←	10 ←	11 フリー	12 ゲーム	13 ←	14 ←
16 ←	17 ←	18 紫陽花	19 ドライブ	20 ←	21 ←
23 ←	24 ←	25 フリー	26 ゲーム	27 ←	28 ←
30					

< 豆 知 式 >

6月10日は「心太（ところてん）の日」

心太は海藻の天草から作られる日本の伝統的な食品で、栄養価が高く、体に嬉しい効果がいっぱいです。心太の食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2つが含まれ、水溶性はゆっくりと消化される為、食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、胆汁酸の排泄を促進し、血中コレステロールを低下させる働きがあり、糖尿病や高血圧の予防・改善に役立ちます。また「不溶性」は腸の蠕動運動を活発にさせる働きがあり、便秘の解消に繋がります。



鯉のぼりドライブに行きました 🚗

手慣れた手つきで

豆の皮むき～

昼食で豆ごはんを美味しく頂きました🍱



スキンフレイル

加齢と共に、肌には様々な変化が生じます。「スキンフレイル」は皮膚の局所的脆弱化を指し、皮膚の老化や機能低下が原因で起こります。皮膚のバリア機能が低下し、感染リスクや傷の治りにくさも増加します。スキンフレイルはフレイルの早期サインで、皮膚の変化を観察する事で、全身のフレイルを予測したり、予防策を講じる手掛かりになります。

《スキンフレイルチェックリスト》

「はい低下」 1.肌をつまむと容易に伸びる。 2.肌をつまんで離しても戻らない

3.肌がティッシュペーパーの様に薄くカサカサしている。

4.痛みや痒みの無い紫色のアザが繰り返してできる。

「乾燥」 5.肌の表面が白い粉を吹いている。 6.肌の表面に小さい「フケ」の様な薄皮がある。

7.肌が硬く、撫でるとガサガサしている。

8.肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている。

9.一部が赤くなっており、押すと消える。 10.細かい網目の様なしわがある。

※はい低下1個以上、乾燥3個以上で注意が必要。点数が高いほどスキンフレイル進行。

スキンフレイルの予防にはスキンケアと栄養が大切です。スキンケアは身体の外側から肌を守り、栄養は身体の内側から肌の健康を保つ材料となります。1日3食しっかり食べ、毎食にタンパク質の多い食品を1品以上取り入れるよう心掛けましょう。またビタミンCはコラーゲンの合成に関わり、肌の健康維持を助ける栄養素なので、積極的に摂りましょう。

デイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22（耳原小学校の南側です）

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください！ご利用お待ちしております。