

デイサービス みのほら通信



「梅雨が来た～」と思っていたのも束の間、猛暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？体調など崩されていませんか？

今回は「**冷房病**」についてお話します。暑さ対策に欠かせないクーラーですが、冷房の効き過ぎている室内に長時間居たり、暑い室外と冷えた室内を何度も行き来する事で、自律神経のバランスが崩れ、身体に様々な不調の症状が起こる事があります。これを**冷房病**と言い、頭痛・肩凝り・腰痛・吐き気・浮腫・不眠・食欲不振等の症状があります。**冷房病**を予防する為には、①エアコンの風が直接当たらないように風向を調整する ②羽織る物を持ち歩き、温度調節が出来る様にする ③時々ストレッチをして、血の巡りを良くする ④筋肉をつけて、身体の産熱機能を高める ⑤室内外の温度差で汗をかきにくい為、意識して水やお茶を飲む等に気をつけましょう。

梅雨明けと共にいよいよ夏本番です。クーラーを使用しないと熱中症の危険もありますので、冷房病についても理解し、体調管理や生活習慣を整えていきましょう。



2025

7月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
	1	2 フリー	3 ゲーム	4	5
7	8	9 フリー	10 ゲーム	11	12
14	15	16 フリー	17 ゲーム	18	19
21 休	22	23 フリー	24 ゲーム	25	26
28	29 フリー	30 ゲーム	31		

《 豆 知 識 》

20日は「スプラウトの日」

スプラウトとは、発芽直後の植物の新芽を指し、発芽野菜とも呼ばれています。穀類や豆類のスプラウトである「もやし」や大根のスプラウトである「かいわれ大根」等が有名です。その特性から、植物が成長を始める初期の段階で、栄養成分やビタミンを自己合成する能力があり、新芽は驚異的な栄養価を持っています。えんどう豆を発芽させた「豆苗」は、種子の状態と比べてビタミンEや葉酸等のビタミン類が大幅に増加し、さらに存在しなかったビタミンCも含むようになります。



見山へ紫陽花ドライブに行きました。

北中学校の生徒が職業体験!!
クイズを考えてきてくれたり、ビンゴ大会
で楽しい時間を過ごしました😊



《DHA》と《EPA》

積極的に摂る事で、熟睡感を得やすくなると言われているのが不飽和脂肪酸の「DHA」や「EPA」です。以前より脳に良いとされていましたが、睡眠にも良い事が分かっています。

「DHA」や「EPA」には高い抗酸化作用や情動を安定させる効果がある為、脳の酸化ストレスを軽減し、リラックス効果を高め、結果として良い睡眠をもたらします。

「DHA」や「EPA」は体内で作られないので、食品から摂る必要がある必須脂肪酸で、魚に多く含まれています。

1日1回は魚を食べる🐟

「DHA」や「EPA」というと、サバやイワシ等の青魚に豊富に含まれているというイメージですが、100gあたりの「DHA」「EPA」の合計含有量が最も多いのは実はマグロの脂身の部分。また白身魚でも鯛等には多く含まれるので、青魚にこだわる必要はありません。

「DHA」「EPA」含有量の多い魚🐟

マグロ(脂身)、サバ、サンマ、ブリ、ウナギ、イワシ、
ニシン、サワラ、カツオ、タイ、アジ等

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。