

デイサービス みのはら通信



セミの声が一段と賑やかになりました。厳しい暑さが続いています、体調を崩されていませんか？

今月は老人性紫斑についてお話します。気づいたらアザが出来ていたという事はありませんか？老人性紫斑とは、加齢によって血管や周囲の組織が脆くなり、ちょっとした外力をきっかけに内出血が生じる状態で、腕や手の甲等あらゆる場所に赤紫や青紫色の斑状出血が現れます。アザになるのは軽くぶついたり、搔いたりする事で、毛細血管が破れて出血してしまうからです。血液がサラサラになる薬やステロイド剤を内服している方は内出血が起こりやすくなります。予防には皮膚と血管の保護が重要です。日常生活でぶついたり、擦れたりしないように注意しましょう。ビタミンCや動物性たんぱく質を意識した食事を摂る事で、皮膚や血管の健康維持にも役立ちます。動物性たんぱく質は肉類・鶏卵・魚・牛乳から摂取する事が出来ます。また、乾燥を防ぐ為、保湿クリームの使用も効果的です。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策を忘れずにお過ごし下さい。



2025

8月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6 金魚釣り	7 ゲーム	8	9
11 休	12	13 休	14 休	15 休	16
18	19	20 夏恒例!!	21 おやつレク	22	23
25	26	27 フリー	28 ゲーム	29	30

《 豆 知 識 》

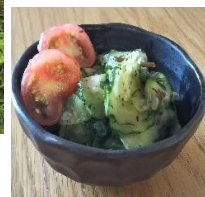
8月の旬野菜『とうもろこし』

とうもろこしは甘みと食べ応えがあり、夏を代表する旬の野菜です。主食としてだけでなく、副菜やおやつ、スープ等、様々な形で食べられています。とうもろこしには炭水化物・食物繊維・ビタミンB群・ミネラルの他、目の健康を守るルテインやゼアキサンチンといった天然色素成分のポリフェノールが含まれ、抗酸化作用があります。またビタミンEも含まれるので老化防止にも効果的です。エネルギー補給に最適なので、活動量の多い夏には特にお勧めの野菜です。



★★★★七夕に願いを込めて…★★★★

きゅうり🥒を収穫～!!
昼食に
美味しく頂きました🍴🍴



椅子を使った体操

暑さが厳しく、テレビでも屋外での活動は控えるよう繰り返し言われており、家に引きこもりがちで運動不足を感じられている方も多いと思います。そこで、自宅で出来る『椅子を使った運動』をやってみましょう。

1. 深呼吸…鼻から大きく吸って、口から長めに吐きましょう。
息を吸う時は胸を張り、吐くときは背中を丸めてを3回程度行います。
2. 上半身伸ばし…両手を組んで、手の平を外側に向けるようにします。そこからグーッと腕を上げながら伸ばします。息を止めずに10秒間その体勢を続けましょう。
👉肩や背中が動きます。
3. 身体ひねり運動…椅子の背もたれを掴み、腰と首をひねります。10秒間固定し、左右交互に行いましょう。
👉背骨の柔軟性を高め、体幹を鍛える効果があります。
4. もも上げ …背もたれから背中を起こし、左右交互に10回もも上げを行います。
5. つま先・かかと上げ…両足同時に上げ下げを繰り返します。
👉4・5は歩くときに使う筋力を鍛えられます。
6. 深呼吸

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。