ディサービス みのはら通信



残暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

今回は味覚についてお話します。高齢になると食べ物の味を感じにくくなります。味覚には「甘味・塩味・酸味・苦み・旨味」の5種類がありますが、特に「塩味・甘味」の味覚が低下する為、濃い味を好み、塩分・糖分の摂取過多になりやすい傾向にあります。また食べ物を口に入れると舌の表面部分にある味蕾で味を感知し、大脳の味覚中枢へ信号を送り、伝わる事で味を感じます。口腔内には約8000個の味蕾があると言われていますが、高齢者は新生児と比べると3割から5割少ないそうです。加齢によって唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥している事も味蕾の働きを低下させ、味がしなくなる原因の一つとなっています。耳下腺・顎下腺・舌下腺の3ヶ所を指で優しくマッサージして唾液の分泌を促しましょう。そして、味蕾の働きや生成を助ける亜鉛や鉄を積極的に摂取しましょう。牛肉や豚肉の赤身・チーズ・大豆・納豆・シジミ・ゴマ等に多く含まれています。



季節の変わり目ですので、体調を崩されませんよう、ご自愛下さい。

2025

9月ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化展	4 作品作り	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	文化展	作品作り 18	19	20
休 22	23	文化展 24	作品作 ¹ 25	26	27
29	休 30	27	28	29	30
		文化展	作品作り		

《豆知識》

9月3日は『ベッドの日』

一日の約 1/3 はベッドの上とされるほど、睡眠が健康の基礎になることから、より良い眠りと健康の為に、ベッドや寝具の見直しを啓発する日です。マットレスは身体の重みをバランス良く分散し、腰や肩の負担を減らしてくれる物が理想です。硬すぎると体が痛くなり、柔らか過ぎると、沈み込んで寝返りしづらくなります。ウレタン・コイル・ラテックス等の素材を選ぶと蒸れずに快適です。自分に合った寝具を選ぶことで、睡眠の質が向上し、身体の不調も改善される可能性が大いにあります。健やかな毎日は、充実した睡眠から。眠りの大切さを見直してはいかかでしょうか?



夏恒例の金魚釣りゲーム ②

夏祭り風おやつレク~ 🐬

綿菓子・かき氷・フライドポテト・ わらびもち・ベビーカステラ・たこ焼き等 縁日気分のおやつをいただきました!!



足の背屈

背屈とは…手首や足首の関節を手足の甲の方向に反らせる事、手首や足首を伸展する事です。 足の背屈が硬くなると、「立ち上がりが億劫になる」「つまずきが増える」 「階段が不安定になる」「歩行が不安定になる」等が、日常生活に影響を与えます。

い 背屈をほぐすストレッチ い

- 《足の後ろ側のストレッチ》 1. ベッドの上に両足を伸ばした姿勢で座る方の膝を曲げ、 その足の裏をもう片方の足の内側につける
 - 2. 伸ばしている足の膝をしっかり伸ばして、大きく息を吸う
 - 3. 息を大きく吐きながら、上半身を前にゆっくり倒す
 - 4. 筋肉が伸びて、痛気持ち良いと感じる所で、20 秒間止まる
 - 5. 反対側も同様に行う

《足底のストレッチ》

- 1. 椅子に座る
 - 2. あぐらをかくように、片足を膝の上に置く
 - 3. 膝に乗せた足の指を反らして、足の裏を伸ばす
 - 4. 反対側も同様に行う

デイサービスみのはら 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。