



今月の「元気」の素



餅つき大会

ご近所の方・ご利用者様のご家族と一緒に♡多くの皆さんとの楽しいひと時を過ごすことが出来ました。コロナ禍で色々な行事を控えていたなかでしたが「よいっしょ!」「昔はよくやったなあ」「懐かしいなあ」「もう何十年振りかしら」「よいっしょお～」と大きな元気一杯の声飛び交いました☆おはぎやつきたてのお餅は子供たちやご家族と一緒に手際よくアソコやゴマやキナコと美味しそうに出来上がりました♡ひと時の時間でしたがホントに良い時間となりました。ご協力いただいた皆様本当にありがとうございました。



今月の豆知識

「レントゲンの日」 1895年11月8日、ドイツの物理学者・レントゲンがX線を発見した。真空管の外に置かれた蛍光灯が明く光ることに気が付いた。真空管と蛍光灯の間には1000ページもの厚さの本を置いてもこの光は透過した。そこでレントゲンは、この光に「正体不明」という意味で「X線」と名付けた。後の研究で、X線は、波長がたいへん短い電磁波であることが判った。波長が短いため体を通り抜けることができる。体の内部の様子を撮影することができる。



Quality of care
(質の高いケア)

おうちDE介護

通信

2023 11月号

食養生

食物の栄養を考慮しながら、病気の予防・治療をはかること。～11月の食養生

食養生のポイント 11月は、「肺」「腎」を補うようにしましょう。「肺」は、清気（酸素）と濁気（二酸化炭素）を交換する呼吸機能、水分代謝の調節、体温調節、免疫機能などの役割を担っていますが、燥邪の影響を受けやすいといわれています。燥邪の影響により肺の機能が低下すると、咳やたん、ぜんそくなどの症状が現れやすくなります。そのため、「肺」に潤いを与えて乾燥を防ぐ食材を取るようにしましょう。「腎」は、生殖や成長、発育、ホルモン分泌、免疫系など生命を維持するエネルギー源です。腎の機能が低下すると、更年期障害や骨粗しょう症、免疫力の低下、老化の促進などさまざまな不調が起こりやすくなります。腎は、寒さに弱いので、体を温めるものや腎を助ける食材を積極的に取るように心がけることが大切です。

11月のおすすめ食材

大根 大根は、涼性で体内の余分な熱をとり、肺を潤す作用も併せ持っているため、咳やたんなどを改善する働きがあります。大根の根に多く含まれるでんぷん消化酵素のアミラーゼは、でんぷんの消化を促進し、胸焼け、胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどの改善に働きます。この消化酵素は、大根を生で食べることで働きが活発になります。



れんこん れんこんは、肺を潤して働きを高めるため、のどの渇きや痛み、咳、痰などの症状を緩和する働きがあります。れんこんに含まれるポリフェノールの一種であるタンニンには、消炎や止血作用があるため胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの予防が期待できます。



- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

"Quality of ケア"

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・おうちDE介護

* 介護に関するご相談承ります
お気軽にお問い合わせください*

10月のデイ / レクリエーション

- ☆☆ 趣味の時間
 - * 屋外活動 (園芸活動・さつまいも収穫)
 - * おやつ作り(さつまいもでおやつ作り)
 - ☆☆ 心身の運動
 - * 創作活動 (あずま袋作り)
 - * 箸つかみゲーム * 指先運動 等々
 - * コグニサイズで名前を覚えましょう* 等々
- ♪ 見学・御参加もお待ちしています♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3
TEL.0465-20-7827
FAX.0465-20-7826
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>