

今月の「元気」の素

(^^)/.....86歳 男性 要介護2
 「身長が伸びた?」「姿勢がいいわねっ」「スッキリしたみたい」
 周囲の女性からの反応に「ファンクラブでも」作ろうかな」なんて
 余裕のジョークも♪転倒され骨折、車イスとなりリハビリして今
 年の春にデイ再開。それから歩行器→杖歩行とリハビリは続く
 中、今度は**まあなくなった**背中も**大改造!**固まったお腹の筋
 力を柔軟にすること、背筋力の強化により背筋が伸びるよう
 に!何より杖を使いながら自力で背筋が伸ばせるように♪よっ
 て歩行姿勢は改善傾向、転倒防止となりました♥何よりもスラ
 とした佇まいは若々しく、周囲からの反応も多く♪何よりも何より
 もそこには沢山の笑顔がありました☆☆

(^^)/.....64歳 男性 要介護1
 またスーパーまで散歩に行ってみようかな...
 車との接触事故、ケガはなかったものの**恐怖感**という心の傷は
 引きこもり傾向の環境を作ってしまった。話を聞き寄り添う
 ことで一緒に初めていく屋外歩行。固くなった身体には十分なス
 トretch。不安から「また行けるかな」の願望に。スーパーまでの
 距離の実戦練習。少しずつ希望に変わっていく。「まずは片道
 だけでもやってみようかな」と。いつしか恐怖心は小さな希望へ
 と♥(さて、これからの展開は?またお伝え出来ることを楽しみ
 にお待ちください♥)☆☆

今月の豆知識

「時代祭(じだいまつり)」
 今月の22日は時代祭。時代祭は、平安神宮の例大祭に
 附属する年中行事である。神宮創建と平安遷都を祝して明
 治時代より始められた京都三大祭りの一つ。平安神宮の例
 大祭は桓武天皇の平安環境遷都を記念するもので、神宮か
 ら二基の神輿(天皇の乗物をかたどった紫の
 鳳輦)を京都御所まで神幸させて建礼門前
 (仮設した行在所)において祭典を執り行う。その
 の日午後、心たび平安神宮へ還御する際
 に、これら神輿の帰り道を先導する形で行われる
 れる風俗行列を時代祭と呼ぶ。



Quality of care
 (質の高いケア)

おうちDE介護

通信

2023 10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。～10月の食養生～

食養生のポイント 10月は秋分を過ぎて秋が深まり、空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすい時期です。そのために、身体を潤す「陰」を補う食材を取りましょう。また、皮膚や粘膜の潤いも保っておくと、風邪などの「邪」の侵入を防ぐことができます。過ごしやすい気候のため、食欲が出てつい食べ過ぎてしまうことも多いのではないのでしょうか。食べ過ぎによる胃もたれにも注意が必要です。そのためにも、胃腸をいたわる食材も取りましょう。



10月のおすすめ食材 豚肉 豚肉は、「陰」を補い、乾燥から身体を守ります。特に潤す効果が高いのは皮や豚足です。「気」を補う作用があり、体力をつけたい時にもおすすめです。ビタミンB1を多く含むため、疲労回復に効きます。また、脂肪が多い部分は食べ過ぎると、「痰湿(余分な代謝物が停滞したもの)」が溜まり、肥満になりやすいので適度に取ることを心がけましょう。



干し椎茸 干し椎茸は、「気」を補い、胃腸の機能を高める「健胃」作用があります。「肝」の働きも高めて、食物繊維の一種のβ-グルカンも含まれていて、免疫機能を高める作用が期待されます。また、干し椎茸にはエルゴステロールが含まれており、紫外線によってビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収に欠かせない栄養素です。しっかりと日光に当ててから取りましょう。



・デイサービス
 ・訪問介護
 ・居宅介護支援

〒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>

"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***

9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・収穫祭)
 * トランプ等のカードゲーム

☆☆心身の運動
 * カップボーリング * 足クレーンゲーム
 * パタパタ運動 * じゃんけん体操 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♪