津森デイケアだより

令和5年11月号　No.152

孝生会グループ
津森医院
医療法人孝生会 津森医院デイケアセンター
東大阪市若江東町4丁目2−5
TEL:06-6224-7641

食欲の秋

マスカットの栄養素は美容に効果的！！

マスカットには「レスベラトロール」というポリフェノールが豊富に含まれています。レスベラトロールはマスカットの果実や種子に含まれており、強い抗酸化作用を持っています。そのため、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームを予防する効果や、アンチエイジング効果が期待できます。

実りの秋は柿で健康に！

なんといってもビタミンCとビタミンAが豊富に含まれています。風邪予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。その他、血圧を下げるタンニンや、便通を促して腸を整える食物繊維なども豊富です。また、アルコール分解や利尿作用促進によって「二日酔い」にも効果的です。

栄養満点なみかん

みかんの効果

1. 肌の健康をサポート・老化対策に役立つ「ビタミンC」
2. 免疫力を維持する「β−クリプトキサンチン」
3. 便秘対策に役立つ「食物繊維」
4. 血流を促す「ヘスペリジン」です。意識しながら食べてみて下さいね☆

リハビリの秋

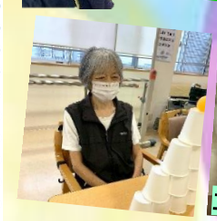
暑い夏がやっと終わり、やっと過ごしやすい秋が訪れましたね
外の空気が心地よく秋晴れの日に歩行訓練をしたり、帰るまでの待っている時間も有効に！ということで普段はなかなかできない立位でのレッドコード！リハビリ新木さんとマンツーマンで特別レッスン！！自主的に鏡を見て姿勢を確認しながらの歩行練習やマシン運動も頑張ってされています！！そして、コロナでなかなかできなかったカラオケが再開♪声を出すことでストレス発散に！大きな声を出し誤嚥防止のリハビリに！！！
みなさんお上手です♪

レクリエーションの秋

寺坂ゆか考案
上肢筋力強化や集中力を養う
『キャップ移しレクリエーション』

1. 大きなスプーンで！
2. 小さなスプーンで！
3. お箸で！

石田亜衣考案
指先の巧緻性と集中力up！！
『紙コップレクリエーション』



なんでこんなことするの？と思われる方もいるかと思います・・脳トレプリント以外の作業レクや運動レクはストレス解消にもなり、隣同士、テーブルの方との交流も深まるという目的もあるんですよ☺

「チームアプローチの重要性 勉強会

月に一回スタッフが集まり勉強会をしています。

一人の利用者さんの生活には介護、医療の専門職だけでなく自治体、地域住民、家族など様々な方の力を結集して支えていく多職種連携、チームアプローチがとても重要です。それぞれの分野がそれぞれの力を発揮することで利用者様の生活を守ることができるのです。小野さん主催の勉強会をしました。今後の津森で行デイケアを楽しみにしてくださいね！！

3年ぶりの開催 若江鏡神社 お祭り

やっぱり賑やかなお祭りがあると活気がでます！！皆さんの笑顔が見れて嬉しかったです★

★次回の津森デイケアだよりは　令和4年12月1日頃です★