

今年もあっという間に1年が終わろうとしています。皆様にとってこの1年はどのような1年でしたか?? コロナも5類に移行し、デイケアの方でも色んな事が緩和されてきました。利用者様・ご家族様・関係者の皆様にご理解ご協力頂き今年も利用者様の笑顔をたくさん見れました。3年間コロナで我慢していた分皆様とたくさん笑い貴重な時間を過ごせたことに心から感謝しております。来年もデイケアで過ごす時間を楽しみにして頂けるよう新たなことにチャレンジしていきたいと思ひます。1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願ひ致します。

今年も
ありがとう
ございました



なぜ寒くなると腸が動きにくくなるの?

気温が下がり体が冷えると、交感神経が優位になります。すると腸管の運動が抑えられ、血管が収縮して腸に向かう血液量も少なくなるため、腸の働きが悪くなると考えられます。働きが悪くなると消化・吸収・排泄がうまく行われなくなってしまいます。不要な老廃物や毒素が体内に長期間留まることにより、ニキビや肌荒れ、肥満、体臭、便秘といった、さまざまなトラブルが起こるようになります。さらなる冷えも招いてしまいます。腸内環境を整えることで、腸の働きお腹の調子は良化します。また、作り出される毒素も少なくなるため、**肌の状態や生活習慣病の改善**にもつながると考えられます。

腸の働きを良くするには「朝食」が大事!

朝の光が刺激となり、脳から全身の組織に指令が発信されます。さらに食事がスイッチになって、胃腸の働きやホルモンの分泌、自律神経の調整などが起こり、体内時計がリセットされます。そのため、腸をしっかりと動かすためには、朝食がとても重要なのです。朝は副交感神経が優位に働いていて腸の活動が活発です。

👉 **低体温になりがちな人には、温かい汁物が有効**
👉 **豆、雑穀、野菜の食物繊維を摂取**
👉 **腸内細菌の活性化、腸の活動をサポート**

お知らせ 津森デイケアではご家族様・ケアマネ様の見学いつでも受け付けております。いつでも見学にいらしてくださいね☆

リハビリ通信



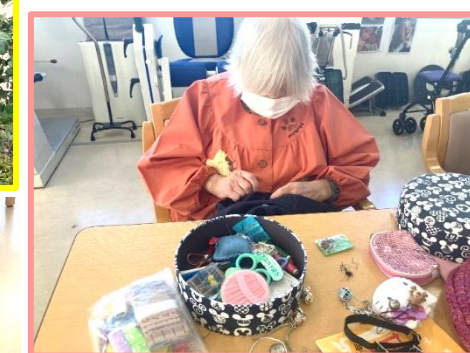
平行棒でのリハビリ



青空のもとで 屋外歩行リハビリ



明日の準備 発声リハビリ リハマネ会議 鉄平先生と



縫い物 指先を使ったリハビリ