津森デイケアだより

令和４年号　No.147

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

4月もあっという間に終わり、緑が美しく過ごしやすい気候になりましたね☆これから暑い日が多くなります。水分をしっかり摂り熱中症などに気を付けてくださいね！！
さて、デイケアでは皆様それぞれの目標に向かってリハビリに取り組まれています。安心安全を心掛け入浴して頂き、自主的にマシン運動や平行棒などそれぞれに行われています。
でも、それ以外の時間は何しているんだろう･･･？？と思われているごご家族様もいらっしゃると思います。そんなご家族様のために！！津森デイケアの色々な取り組みをご紹介します😊

スクラッチアート

自律神経を整え、認知症の予防やリラックス効果さらには集中力アップや手指のリハビリになります。

点つなぎ

じっくり点を見て注意深くつないでいくこと、根気よく仕上げることで、観察力や注意力、集中力を育みます。そして、同時に巧緻性（こうちせい／手先・指先を上手に使う力のこと）、文字や作図に必要な運筆力を高めてくれます。

塗り絵

数独

数独はあちこちのスペースを同時に見ながら、書かれている数字の位置を記憶して答えを探していきますので、自然と記憶力を鍛える効果が期待できます

ジャンケン

ジャンケンノートを作成し、来所されてかれあ帰られるまでスタッフや利用者様とジャンケン！結果をご自身で記入！！ジャンケンも記入することもリハビリとしてされています！！

知らなきゃ損！！5月の食養生の話

5月は、立夏と小満の二つの節気があり、気温が上がってきて過ごしやすい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は、日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう！！

食養生のポイント

5月は、「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとるようにしましょう。「肝」は体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。そのため、「肝」にストレスがたまって「気」の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現れやすくなります。この時期は、「肝」「気」を補う食材をとることが大切です。また「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いです。

5月のおすすめ食材

キャベツ

キャベツは、五臓六腑の機能を調節する働きがあります。特に、肝臓の機能向上、消化促進、補気などの作用があります。 キャベツに含まれるビタミンUは、市販の胃腸薬の重要成分でビタミンKとともに胃・十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。また、グルコミノレートは、肝臓内にある有害物質を分解する酵素の働きを高めて、肝臓の働きを高めてくれます。

グレープフルーツ

グレープフルーツは、寒性で体を潤し、気を降ろすなどの性質があります。また、気の巡りを良くして消化促進の働きもあります。 グレープフルーツは、爽やかな酸味と柔らかな渋みが特徴です。グレープフルーツの酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの作用があります。また、渋み成分であるリモニンは、肝機能の強化や発がん物質の体外排出などの作用があります。

買い物リハビリ

津森御用達のコープさんにお買い物！！スタッフと話しをしながらのんびりとリハビリをかねてお買い物をしてきました☆
おやつは何にしようかなぁ～と考えたり、買い物に来ていた話などたくさんお話しして下さいました。少しの事ですが、気分転換にもなります！！またよろしくお願いします☆

先月のおやつ

パイナップルには、美肌成分のエース・ビタミンCもたっぷり。 抗酸化作用で紫外線ダメージや毛穴の開きを軽減したり、ニキビを改善したりする効果が期待できます。 コラーゲンの合成を促す働きもあるので、肌のハリ・ツヤを保つのにも必要な成分です

キウイフルーツに含まれるビタミンEにも、高い抗酸化作用があります。 それだけでなく、血行を促す作用もあるため、冷房などによる冷えの改善や、むくみ予防などにも効果が期待できます

肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。また、果肉の袋には便秘改善の作用がある「ペクチン」も多く含まれています。 さらに袋や白い筋には、フラボノイドの一種「ヘスペジリン」が含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれています。

送迎通信

津森デイケアでの送迎は基本的には車での送迎になりますが、お近くでリハビリを兼ねて歩いて帰りたいという利用者様のご希望に沿って徒歩で安全にお送りしています。

乗り込みが心配な方や車いすの方もスタッフが付き添い、サポートしますのでご安心下さい。朝の挨拶「おはようございます」から「さようなら」の挨拶まで安心して過ごして頂けるような送迎を心掛けています。

★次回の津森デイケアだよりは 令和4年6月1日頃です★