

令和6年 12 月 11 日発行 第 277 号

ほほえみ ニュース

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：山本 潤子



～ポインセチア～

クリスマスの花というイメージがあるポインセチアの花言葉は「聖夜」「清純」です。実際には、花のように見える赤い部分は花を包み込む葉っぱが変化したものです。クリスマスの時期に世界中で飾られる花として知られています。



デイケアNEWS

デイケアの壁の木は落葉し、緑のクリスマスツリーとなりました。



栄養科からのお知らせ



栄養科から

今年の冬は風邪やインフルエンザに加え、コロナやマイコプラズマの流行にも景気が必要です。体調を崩しやすい季節には、特に免疫力を上げてそなえたいもの。そこで、免疫力アップに欠かせない『腸活』と『温活』について紹介します。『腸活』とは腸内環境を整えること、『温活』とは自らの力で体を温め、基礎代謝を上げることで体の不調を改善することを言います。

腸活で免疫力アップ↑



免疫細胞の 70% が腸内にあると言われており、免疫力を高めるために『腸活』は欠かせません！
乳酸菌などの善玉菌と、そのエサになる食物繊維やオリゴ糖をしっかり継続して取り入れることがポイントです。

腸内環境整え食材

発酵食品 チーズ 納豆 味噌 ヨーグルト キムチ めか漬 麹 など
食物繊維 いも類 きのことこんにゃく 海藻類 豆類 根菜類 など
オリゴ糖 はちみつ 玉ねぎ リンゴ パナナ 大豆製品など



温活で免疫力アップ↑

体を温める薬味や、代謝するときに熱が発生しやすいたんぱく質を取り入れましょう。また、発酵食品には血行や代謝を高める作用があるため、手軽に取り入れられるドリンクはおすすめです。

あったか食材 薬味 にんにく 唐辛子 生姜 ねぎなど

たんぱく質 肉類 魚類 大豆製品 卵など

発酵ドリンク 紅茶 ウーロン茶 味噌汁 甘酒など



レクリエーション風景

今までのレクリエーションを、さらに楽しみながら、足の筋力強化できるよう工夫しました。いかがでしたか？

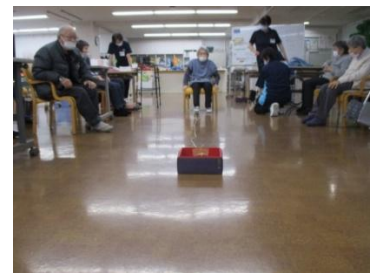
新足で引っ張って

帯状の新聞紙の上に水の入ったペットボトルを置き、足で引き寄せる速さを競います。



おてだま運び

箱に入った大きなお手玉を、足でロープを踏みながら引き寄せる速さを競います。



祝

11月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます