

花壇を作りました

GHの入口に利用者さんと花壇を作りました
プランターに可愛い花を植え、毎日水やりをしています。



(花を植える利用者さん)



(花いっぱいのGH玄関)

演歌体操で元気いっぱい

ボランティアさんがお見えになり、皆さまよくご存知の曲に合わせて踊りを披露して下さいました。



一緒に大きく体を動かして。



ボランティアの皆さんと握手・・・
ありがとうございました

介護用品はレンタルで・・・

「ひなたぼっこ」では、介護用品のレンタル業を行っています。1割の負担でご利用いただけますのでいつでもお電話ください。

夏祭り

のご案内

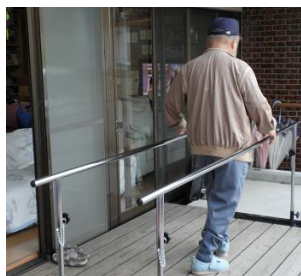
8月27日(土) pm3時30分 ~6時30分

所：「グループホームひなたぼっこ」 駐車場

- 血圧測定・健康チェック・健康相談も行います。
- 演歌体操・フラダンス・ひょっこり踊りなど・・・
- 焼きそば・流しそうめん・ウィンナ焼きなど
- * 野菜もご用意しています。お出かけください

歩行訓練で健康管理

歩行訓練の大切さを重視し、歩行用の平行棒を導入しました。



(歩行訓練中の利用者さん)

ご利用の日に、毎回練習することにより、足の動きが良くなりお風呂に入る時、足が上がるようになったと喜ばれています。

ちょっと優しい健康の話

自己免疫を高める食事法について

自律神経失調症という病名を聞いたことがあると思いますが、これは交感神経「無理な生き方」と副交感神経「らかな生き方」のバランスがくずれた時の症状です。

飲んだり、食べたりして消化管を動かせる一連の消化活動はリラックスの神経・副交感神経の働きです。そこで、自己免疫を高めて病気になりにくい健康な身体を作りましょう。

免疫力のカギはミネラルにあります。丸ごと食品を多く採りましょう。玄米、小魚、ごま、小エビ、海藻、野菜、キノコなどはミネラルや食物繊維が豊富です。

発酵食品・漬物・味噌・納豆・ヨーグルトなども発酵の過程で生まれる酵素もかわり、免疫力は上がります。また、梅干し、しょうが、苦みの食品も少量採ることで排泄反射を促してくれます。

暑いからといって、冷たい飲み物ばかり飲んでいて体温が下がり、免疫力も低下します。体がポカポカと温まる飲食物をとりましょう。

人間は、無理をしすぎてもダメ、楽をし過ぎてもダメなんですネ。

(山下)