

PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより



第2回

「かなえる運動会」

10月末に、「第2回 かなえる運動会」を開催しました。各曜日ごとに赤組と白組に分かれ「玉入れ」と「足でタオル引き」の2種目を行いました。「玉入れ」では、キャプテンを中心に様々な作戦が練られ白熱した試合にみなさんの目が輝いていたり、「足でタオル引き」では、声をあげながら一生懸命タオルを引く負けず嫌いなご利用者がおられ大盛況に終わりました。勝敗は分かれてきましたが、みなさんの顔が清々しい笑顔で、とても楽しい運動会でした。

DEC

12

今月の予定行事

12 / 7(金) パステルアート

12/18(火) ラフターヨガ

空き状況



月	火	水	木	金
△	△	△	△	△

○空きあり △応相談 ×空きなし

入浴は、要相談になります。

目的 足の指の運動

効果 椅子の立ち座りやバランスをとることが上手になります



①グー



②チョキ



③パー

10回
繰り返す

☆靴下を脱いで行うとよりやり易いです。

☆はじめは思った通りに動きにくくても、足の指を見ながら「動け〜!」と念じながら繰り返すことで少しずつ動いてきます。



栄養のお話



管理栄養士 江星



管理栄養士の
ブログ

“薬膳”の効能や性質

薬膳と聞くと、手に入りにくい香辛料や実を使った料理と考える方もいらっしゃると思いますが、一般的になじみのある食材でも十分に効果を得られます。今回は、薬膳の視点でみた食物の効能を紹介します。

効能	性質	食材
寒い時期に「身体を温めたい」 「代謝を上げたい」時におすすめ ・風邪を取り除く ・陽気を補う ・お腹を温める ・血の巡りを活性化する など	温性	もち米・牛肉・いわし・あじ・うなぎ・海老・かぼちゃ・小松菜・玉ねぎ・くるみ・栗・ニラ・生姜・酢・味噌・紅茶 など
	熱性	生にんにく・羊肉・酒類・山椒・こしょう・唐辛子 など
虚弱体質・病後・ 「体力がない時」におすすめ ・胃腸の働きを高める ・食欲不振を改善 など	平性	納豆・卵・鶏肉・さば・さけ・さんま・山芋・さつまいも・じゃがいも・人参・しいたけ・きくらげ・りんご・ぶどう・黒豆・黒ゴマ・牛乳・はちみつ など
	涼性	豚肉・豆腐・蕎麦・ほうれん草・なす・大根・まいたけ・梨・びわ・麦茶・緑茶 など
「熱っぽさ」や「ほてり」を 感じる時におすすめ ・身体に潤いを与える ・解毒の働きを持つ など	寒性	あさり・牡蠣・昆布・海苔・ごぼう・トマト・レンコン・柿・バナナ・寒天 など

いつもの、身の回りにある食材を利用して、ご自身の身体をケアして下さいね。

お問い合わせは⇒⇒⇒
PDリハビリデイサービス
かなえるLIFEまで

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67
http://life.kanaerulink.co.jp

かなえるLIFE

検索

