

一之宮デイサービスをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

『やりがい、生きがい、楽しみを見つけ元気に暮らそう』を合言葉に個別機能訓練での生活の質の改善や趣味活動、地域交流を大切にしています。

円背は諸悪の根源

心臓圧迫→脳血流低下→ボーっとする
肺圧迫→換気機能低下→息苦しい
胃圧迫→消化機能低下→食欲不振

楽しみの一つでもあるのが食事です。姿勢も大切ですがテーブルの高さは合っていますか？

今回は、テーブルの高さや認知症予防に効果的な食材の一部を紹介いたします。

ポジショニングで、姿勢を正して
テーブルの高さは **おへその位置**
足はしっかり
地につきます



テーブルが高い時の目線

フライとご飯と・・・
後は分からないから
食欲もわかないなー

大好きな茄子の煮物
卵スープ
チョコプリンまであるぞ!!

正しいテーブルの高さでは・・・

認知症予防に効果的な食材の一部

玉ねぎ

★効能★
血液サラサラ、免疫力を高め
発ガン物質の生成を抑える



ブロッコリー

★効能★
ビタミン C は野菜の中でも
トップクラス
認知症予防や生活習慣病に
効果あり



にんじん

★効能★
認知機能の低下を抑える



オリーブ油・えごま油・シソ油

★効能★
認知症のリスクを下げる

トマト

★効能★
血液サラサラ動脈硬化の防止



かぼちゃ

★効能★
免疫力高め血行促進、生活習慣病
や老化に効果あり



ほうれん草

★効能★
記憶障害、脳障害の改善



カレー

★効能★
クルクミンという成分が認知症の原因となる脳内の物質を分解する働きがあります。
カレーを頻繁に食べるインドでは圧倒的に認知症発生率が低いです



お知らせ

今年度もコロナ禍のため、介護者教室は開催いたしませんのでご了承下さい。
お困りごと等は、お気軽にご相談くださいますようお願い申し上げます。