

令和 5 年 4 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

ご案内

2023年5月1日より、【**デイケア はるのうみ**】は、【**デイサービス はるのうみ**】に変わります。事業変更に伴い、利用者様、ご家族様、事業所様にはご迷惑をお掛けしておりお詫び申し上げます。新しい**はるのうみ**では、お知らせしていますようにマシン3台を追加し、利用者様おひとり・おひとりに合った自主トレーニングを作成し、身体トレーニングだけでなく認知機能面のトレーニングも実施して行く予定です。

目標を持ち、意義あるトレーニングが行えるようスタッフ一同お手伝いさせていただきますので、今後ともよろしく願いいたします。 スタッフ一同

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

自立神経を整えるために必要な食事

4月は暖かくて過ごしやすい季節ですが、朝晩は冷え込むことが多く寒暖差を感じやすいです。先月は寒暖差や気圧変化による自立神経の乱れを予防する方法についてお話しさせていただきました。今月は自律神経を整えるために必要な食事について詳しくお話ししたいと思います。春の不調に負けない体をつくるには、栄養バランスの整った食事を3食しっかり摂ることが大切です。中でも心身ともに健康を維持するためには「ビタミン」「カルシウム」「トリプトファン」を多く含む食べ物を積極的に取ることをオススメします。「ビタミン」には血行促進、疲労回復、抵抗力の向上といった働きがあります。主な食材としては豚肉、にんじん、ほうれん草、トマト、うなぎ、卵などがあります。「カルシウム」にはイライラの解消や骨を強くする働きがあり、主な食材としては牛乳、チーズ、ヨーグルト、小松菜、ししゃも、木綿豆腐、納豆、わかめなどが挙げられます。「トリプトファン」には、気分の落ち込みや集中力低下など精神的な症状を緩和する働きがあり、主な食材としては牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐、納豆、味噌、醤油、アーモンド、バナナ、卵などが挙げられます。栄養バランスの整った食事を心がけ、春を元気に過ごしていきましょう。



ご案内



日頃は当施設をご利用いただき誠にありがとうございます。

当施設はこの5月1日より下記の通り新しく変わります。

- ・クリニック → 彦根中央病院へ移動
- ・通所リハビリ → 通所介護(デイサービスはるのうみ)になります
- ・訪問リハビリ → 彦根中央病院へ移動

皆様には、ご迷惑をお掛けしていることもあると思いますが、少しでもお役に立てるよう頑張っておりますので、今後ともよろしく願いいたします。