

デイ便り

# どっこいしょ



平成29年  
初夏号

梅雨の季節となり、しばらくはうっとうしい気候が続きそうです。気温も日増しに高くなり、本格的な夏も間もなくです。体調管理には十分気を付けて元気に夏を過ごしましょう。

デイサービスセンター野田の郷 〒899-0502 出水市野田町下名4975-2 電話 090-8769-9538

## 園外活動に行ってきました！

5月10日(水)～16日(火)の一週間、園外活動を行いました。今回の行き先はエコパーク水俣のバラ園です。初夏のさわやかな天気恵まれて、楽しいひと時を過ごしました。



満開のバラに囲まれて思わず笑顔に！

## デイサービス利用時のお願い

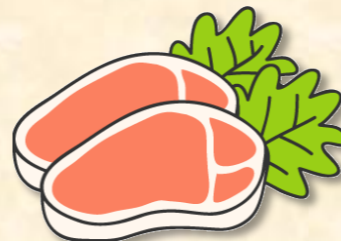
- 忘れ物、落とし物が多くなっております。持ち物(衣類など)には記名をされたうえ、お帰りの際は忘れ物のないようにご確認ください。(お忘れの物の保管は1ヶ月間とさせていただきます)
- 入浴後に洗濯物の衣類やタオルを入れるビニール袋を1～2枚ご用意ください。
- 指輪などの貴重品や現金の紛失は責任を負いかねますので、必要以上の金品は持参されないようお願いします。
- 利用者様同士の現金や品物のやり取りは、トラブル、お返しの負担、感染症、などの原因となりますので、ご遠慮いただくよう重ねてお願いします。
- 上履きが汚れたら、ご自宅にて洗濯されるようお願いいたします。
- 朝のお迎え時間は、他の利用者様の状況や天候などで、その日によって変わりますのでご理解願います。(お迎え時間の目安 8:30～9:20)

健康

## 豆知識

お肉について

# 5人に1人がたんぱく質不足!? 歳を重ねたら『お肉』を 食べましょう！



### お肉は大切な栄養源

若い頃は大好きでも、歳を重ねると苦手になってしまうお肉。「身体に負担」「粗食が長寿の秘訣」などのイメージを持っている方も多いと思います。しかしこれは若者に向けていることで、高齢者にお肉の栄養分が不足しているそうです。お肉は良質なアミノ酸やビタミン類を豊富に含んでいます。筋力が低下している高齢者には是非食べてもらいたい食品です。

《牛肉・豚肉・鶏肉はそれぞれの優れた栄養素を持っています》

### 牛肉

良質なたんぱく質に恵まれ、ビタミンB1・B2・B12・鉄・亜鉛も豊富に含まれています。貧血・風邪予防や疲労回復に効果があります。

### 豚肉

ビタミンとミネラルが豊富に含まれおり、疲れが溜まるのを防ぐ効果があります。また抗酸化作用をもつ、ビタミンEも豊富に含まれています。老化の原因になる活性酸素を除去するので、美容効果もあります。

### 鶏肉

肉の繊維が細くて柔らかいので、たんぱく質の消化吸収に優れています。豊富に含まれているメチオニンが肝機能を強化し、肝臓に脂肪がたまるのを防ぐ働きがあります。

## 脱水症に注意しましょう

高齢になると体内の水分が減りますが、喉の渇きを感じにくくなるうえ、汗をかきやすくなるため、夏場は脱水を起こしやすくなります。脱水気味になると夏バテや熱中症になりやすくなり、重症化すると命にかかわります。汗で失われた水分とミネラルをこまめに摂って、脱水症を予防して、夏を乗り切りましょう！

### 水分を摂るタイミング

- ・朝起きたとき
- ・食事のとき
- ・口が渇いたとき
- ・風呂上り
- ・汗をかいたとき
- ・夜寝る前

たくさん汗をかいたときは、水分とともに塩分を摂ることも大切です。塩分を含む食品やスポーツ飲料もおすすめてです。



デイサービスのご利用を樂がしみにされています。ありがとうございます。

デイサービスの窓越しに  
迎える景色の  
眺め短く人生に  
すばらしい人生に  
老い光短く人生に  
生きる喜び

年々の楽しみ  
日々の楽しみ  
デイサービスを  
生きがいにす

利用者様  
デイサービス和歌