

2021年8月25日
 ～第65号～
 共立介護福祉
 センターたから
 〒400-0034
 甲府市宝1-4-16
 デイサービス
 TEL：223-8102
 ショートステイ
 TEL：223-8103

少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じるようになってきました。
 朝晩は涼しくなってきましたが、日中の暑さはもうしばらく続きそうです。
 ショートステイではかき氷レクを行いました！自分たちで削った氷に好み
 のシロップをかけておいしく頂きました☆
 またウサギを招いて、皆さんで抱っこしたり撫でたり、
 動物とのふれあいを楽しみ癒されました☆



私はイチゴ味
にしました♪

1杯作るのも
大変だけど
良い運動に
なります。

かき氷作り

動物セラピー



ヨシヨシ♡
笑顔が止まりません

もこもこでぶにぶにしてい
てあたたかくて、うるうるし
ていて、もうメロメロです♡

デイサービスでは、納涼祭の準備を着々と進めています!! うちわに自分の好きなイラストを貼り付けて、世界に一つだけのうちわの完成♡
 習字が得意な利用者の方には「祭」の文字を書いていただきました！ 達筆です!!

納涼祭制作



とても上手でお手本そのもので
す!! 写真からも達筆さが伝わっ
てきますね。

スイカのイラストを選んで、色塗り
して、張り付けてオリジナルうちわ
を作りました!!



筋肉痛についてのおはなし

筋肉痛とは、運動後数時間から数日後に生じる筋肉の痛みのことです。運動直後ではなく、一定の時間が経過してから症状が生じるため、「**遅発性筋肉痛**」とも呼ばれています。一方、運動中から運動直後に生じる筋肉の痛みは「**急性筋肉痛**」と呼びますが、一般的には筋肉痛と言えば遅発性筋肉痛のことを指します。

通常は1週間以内に自然と良くなることがほとんどです。しかし、それ以上に痛みが続く場合には**線維筋痛症**や**リウマチ性多発筋痛症**など筋肉に炎症を引き起こす病気の可能性もありますので注意が必要です。

過度の運動によって生じる筋肉痛の場合には、痛みのある筋肉を必要以上に使わないよう安静を保ち、痛みや熱感がある時には十分に冷やすことで自然に症状が改善します。しかし、**急性筋肉痛**では、冷却することで血管が収縮しかえって症状が悪化する事があるので、患部を**ホットタオル**などで温めるとよいでしょう。これらの対処を行っても痛みが強い場合には、鎮痛薬の飲み薬やシップなどが使用されます。また、ダメージを受けた筋肉修復効果のある**ビタミンB群**、**ビタミンC**などや良質なタンパク質を取れるバランスのよい食事が推奨されています。

ビタミンB群を多く含む食品



ビタミンB12を多く含む



ビタミンCを多く含む食品



たんぱく質を含む食品

たんぱく質は、肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、野菜や果物にも含まれています。

良質たんぱく質とは

体内の利用効率が高いたんぱく質を指します。



1日のたんぱく質量の半分は、良質たんぱく質から摂りましょう。

たんぱく質を含まない食品



監修：(株) 西国薬クリニック 理事長 大山博司 医師

参考にして
みてください。

