

菖蒲苑だより

秋号(Vol.73) R7.11.28



編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



～リハビリで身体動かし筋力アップ～

健康五箇条

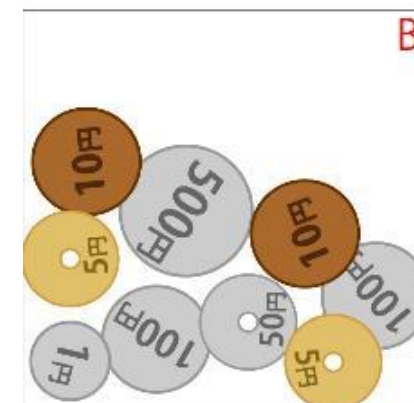
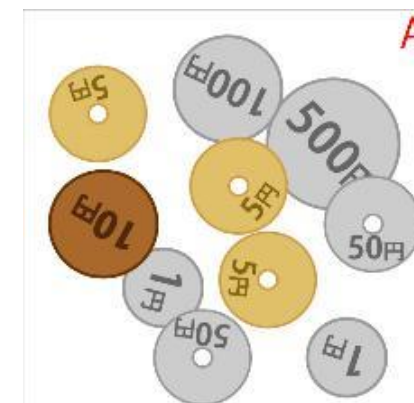
1. おいしく食べて健康に
2. 温泉入ってリフレッシュ
3. リハビリで身体動かし筋力アップ
4. 遊んで笑ってストレス解消
5. ワッハッハ ワッハッハ 楽しい一日菖蒲苑



脳トレ.com

☆今回の脳トレコーナーは2問です。
さあレッツトライ!

問 500円硬貨、100円硬貨、50円硬貨、10円硬貨、5円硬貨、1円硬貨のイラストがあります。AとBそれぞれ暗算で足すと、どちらの方が多いでしょうか?



「脳トレ.com」より抜粋

正解 B
A(答え)合計 727円
B(答え)合計 781円

消防訓練 R7.10.8

年に2回消防訓練を実施しております☆



消防署へ通報



初期消火



避難確認



避難誘導



避難完了

年末年始の
おやすみ

令和7年
12月31(水)~
令和8年
1月1日(木)



★★編集後記★★

今年も残すところあと一月余りとなりました♪木枯らしに舞う落ち葉を眺めながら、冬の準備を始める今日この頃です。朝晩の冷え込みは厳しくなりましたが、晩秋ならではの美しい風景が広がっています☆どうぞ皆様ぬくもりを大切にお過ごしください☆☆

スリングで行っひざ痛対策



理学療法士
平野 順子



皆さんはNHKで放送されている『あしたが変わるトリセツショー』という番組をご存じでしょうか？
2025年11月6日の放送『痛みよさらば！「ひざ若返り」のトリセツ』で3000万人の人が悩んでいるといわれる「ひざ痛」が取り上げられていました。
番組では、ひざ痛があった高齢女性の方が、水中歩行に取り組みひざ痛が改善された例が紹介されていました。
また去年、アメリカの論文では「日常的に自転車に乗る習慣がある人は膝痛の発症リスクが最大43%低い」と発表されたそうです。水中歩行と自転車の共通点は、負荷が少ない状態でひざ軟骨に刺激を加えられることです。
これらのことから、ひざに負荷をかけない運動（ゆる負荷）で軟骨のハリが戻り、ひざ痛が軽減されるということがわかりました。
菖蒲苑をご利用中の皆様はもうお気づきでしょうか？
菖蒲苑には歩行浴もあり、スリングを使ったゆる負荷でのひざの運動も可能です！
興味のある方は、スタッフに是非お声かけください。

敬老会 R7.9.15～9.16

敬老会は規模を縮小しての開催となりましたがギター演奏、記念撮影、プレゼント渡しと皆さん大変喜ばれていました♪♪



記念撮影♪♪

ギター演奏♪



皆様これからもお元気にお過ごし下さい☆

レ ク レ ー シ ョ ン

菖蒲苑では様々なレクレーションを行っております。笑顔も多く見られ、大変嬉しく思っております。



手工芸:ミャクミャク作り♪



棒体操♪

AED勉強会



私達は利用者の皆様が安心して苑の利用が出来るよう安全、安楽に過ごせるように対応しております。もし不測の事態に遭遇した場合迅速に対応、日々病院と連携して心肺蘇生などの訓練を行っております。段々と寒くなってきておりますので急激な体調変化には気をつけこの冬を乗りきりましょう！！



「腸活」で冬を元気に！！

三森循環器科
・呼吸器科病院
管理栄養士
橋本 聡美

腸内細菌を育てる食生活のポイントは
「水溶性食物繊維たっぷり、脂肪、塩、砂糖控えめに」

- ①善玉菌が好む水溶性食物繊維たっぷりの食品
 - ・全粒穀類(もち麦、玄米など)
 - ・豆類(大豆、ひよこ豆など)
 - ・海藻類(わかめ、こんぶなど)
 - ・野菜(ごぼう、玉ねぎ、人参、ブロッコリーなど)
 - ・きのこ(えのきたけ、しめじなど)
 - ・果物(キウイフルーツなど)

- ②脂肪、塩、砂糖は控えめに
動物性脂肪や砂糖、人工甘味料は悪玉菌が好きなもの
また、塩を摂りすぎると血圧の上昇を抑える乳酸菌などの腸内細菌が減ってしまいます。脂肪や塩、砂糖の摂りすぎには注意して下さい。

※お酒の飲みすぎ
アルコールを摂りすぎると大腸菌などの悪玉菌が増えると言われています

