



あなたに



快適に朝の目覚めを!

朝、寒いと布団から出るのも億劫になりますね。そこで体をゆっくり目覚めさせましょう。布団の中で足を左右にゆらゆら動かしたり、足指や手指をグーパーさせると良いですよ。ちなみに、いきなり伸びをすると足がつることがあるのでご注意ください。冷えと水分不足が一因とも言われていますので、伸びをする場合は、しっかり起きて水分補給をしてから行いましょう。

起床後は口腔ケアをしてから、コップ一杯の水を飲みましょう。寝ている間に失われた体内の水分を補い、血液の流れをスムーズにするメリットが。また、胃腸を動かすことで自然なお通じを促したり、自立神経の動きを良くするといった効果も期待できます。朝には、15〜30分ほど日光を浴びることをおすすめします。朝日を浴びることで、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑制され、体内時計がリセットされます。そして、脳と体を目覚めさせてくれるセロトニンという物質が分泌されます。そして、14〜16時間後には再びメラトニンが分泌されると言われているので、起きる時間と寝る時間のリズムが整います。

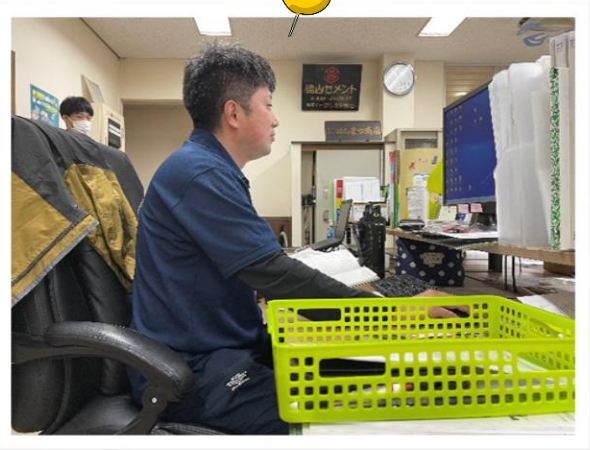


焼き芋が注目!

さつまいもが大人気の昨今、特に焼き芋に注目が高まっています。焼き芋は、秋冬の食べ物という印象ですが、季節関係なく人気で、焼き芋専門店が登場するほど。焼き芋には整腸作用があり、美容に効果的なところも魅力です。そんな焼き芋の特に人気の食べ方が「冷やし焼き芋」。スイーツ感覚で楽しめ、コンビニでも見られました。冷やすことで大腸まで届いて腸内環境を整えてくれる難消化性でんぷんとも言われるレジスタンスターチが増えるのもポイントです。冷やし焼き芋に最適な品種は、シルクスイートや紅はるか、安納芋といった、ねっとりとした食感のもの。寒い時期に冷たい焼き芋を暖かい部屋で食べるのも良いですね。ちなみに、おうちで焼き芋をつくってラップをし、冷蔵庫で冷やしたのも、ふかしたものを冷やしてもおいしいですよ。



メンバーを 紹介



趣味は？

- ・ドライブ旅行
最近では県外に出てないので山陰の美味しいものを食べ歩きしたりしています。
- ・ゲーム
年齢重ねるにつれてする機会が減りましたが、最近では子供とスプラトゥーン3をしています。



持っている資格は？

介護福祉士・福祉用具専門相談員（現在仕事に必要な資格）
意外な資格ではWord・Excelに関する資格・建築CAD、商業簿記



一言

福祉用具の相談や手すりの取り付け、住環境にお困りの方はご相談ください。迅速に多職種の方々と連携し対応させていただきます。

なぎら ゆうすけ 柳楽 裕介



前月の問題 答え



答えは来月号で発表

頭の体操！間違いさがしゲーム



左右で間違いがら箇所

