



まごころ通信

VOL. 008 2019年11月

♥血液がサラサラになる食生活を実践しよう

心臓から送り出された血液は猛スピードで全身を巡り隔々の細胞まで酸素や栄養を届け老廃物を回収してくれます。

■こんな血液ドロドロのサインに注意！

◎肩凝りや腰痛がひどい◎やけに疲れやすい◎手足がだるい◎片頭痛がある◎集中できない◎イライラする◎肌荒れがひどい◎髪がパサついている◎冷え性で困る

■血液サラサラ食生活「オサカナスキヤネ」

【オ】お茶⇒カテキンが活性酸素を抑制し、血糖値の上昇を抑えます。

【サ】魚⇒青魚のDHAやEPAが血中のコレステロールを減らします。

【カ】海藻⇒余分なコレステロールを減らしヨードが血流を促進します。

【ナ】納豆⇒ナットウキナーゼが血栓を溶かし、イソフラボンもコレステロールを減らします。

【ス】酢⇒クエン酸が老廃物の排泄を進め、コレステロールや脂肪の分解を早めます。

【キ】きのこ⇒β-グルカンが血液をサラサラに保ちます。

【ヤ】野菜⇒ビタミン、ミネラル、食物繊維が血液の流れを良くします。

【ネ】ネギ⇒ねぎ、にんにくのおい成分に血栓予防作用があります。



♥介護保険サービス紹介(1)訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴、排せつ等の介護や調理、洗濯、掃除等の家事を行うサービスです。

家政婦さんやお手伝いさんとは異なり、頼めることに制約があります。

本人以外の家族への支援や、援助しなくても日常生活に支障がない行為、日常的な家事の範囲を超える援助等は介護保険の給付対象となりません。

♥スタッフ雑記

介護支援専門員／松本 和美



先日の台風19号で我が家は愛犬を連れて避難しました。避難所は動物の嫌いな人やアレルギーを持った人等様々な人達が集まる場所。ペットは避難者居住部分とは別の専用スペースで過ごすので周囲に迷惑をかけないようにペットのしつけが重要なポイントと感じました。ペットの為の防災品として餌や水、薬、リード、ゲージ(おり)、フンを処分する物など身の回り品も飼い主の責任として用意したいですね。

介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



まずは気軽にご相談ください



株式会社 **まごころの里**
ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com

