

ツジ薬局

まだまだ残暑が厳しい日が続きますが、今回は『鼻トラブルの食の養生』についてお話しします。透明なサラサラ鼻水なら体を温め邪気を発散させる『ねぎ・大根・白菜』等を取り入れてください。黄色く粘り気のある鼻水なら、体にこもった熱を冷ます『菊花・ミントティー・ごぼう・れんこん』等を取り入れてください。鼻炎を繰り返す方は、肺と脾胃を整え体内の気を養う『はちみつ・鶏手羽・大豆製品・りんご』等を取り入れてください。普段の食事に取り入れて鼻炎に強い体にしましょう

有限会社 どんぐり

最盛期の夏を迎え日差しは強く体力の消耗も激しい時期になりました☀

暑さで食欲が落ちていませんか？こんな時期こそ抗酸化力の高い魚や野菜をたくさん食べましょう！

☆鯛…高血圧予防、認知症予防、動脈硬化予防、肝機能強化作用

☆とうもろこし…高エネルギー、善玉コレステロール増作用、動脈硬化改善、疲労回復効果

☆すいか…疲労回復効果、利尿作用、抗発がん作用、夏の野菜は熱中症予防にも最適です。

たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！



居宅療養管理指導責任者
株式会社ツジ薬局
塚崎 啓充



福祉用具相談専門員
株式会社どんぐり
坪内 義延



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹

ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

「夏に多い脳卒中は脳梗塞」

夏場は、体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなります。血液が濃くなって脳血管が詰まりやすくなります。

夏場に多いのは脳梗塞です。

夏場に多い脳梗塞は脱水症状が引き金になることが多いのが特徴です。脱水症状を起こさないようにすることが、脳梗塞予防に大切です。脳梗塞は、月から8月にかけて睡眠中と起床後2時間以内に集中して発症することが分かっています。就寝前と起床後にコップ1杯ずつ水を飲むことが、脳梗塞の予防につながります。

住宅型有料老人ホーム ふくろく

「ふくろく祭り続報」

皆さんこんにちは！今回はふくろく祭りの午前の部の内容を少し…

施設内で行う利用者様へのお祭りの予定です♪

◎射的◎お菓子のつかみ取り◎ペットボトルボーリング◎うちわでボール入れ◎くさや飴探し◎宝探しの6項目を予定しています♪ご家族様、利用者様に喜んで頂けるよう、スタッフ一同準備、練習をしておりますので、楽しみにして下さいね！！