

青い宙から

デイサービス青い宙便り 平成31年2月1日発行 発行者 ㈱ベイシス デイサービス青い宙 発行責任者 石田 京子 http://www.aoisora-ds.jp

平成31年2月号(第52号)



岡山県は1月24日に『インフルエンザ警報』を発令しました。

季節性インフルエンザは大き〈「A、B、C型の3種類」があり、流行を繰り返す度に変異株が発生しています。 インフルエンザA型・・・38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴。増殖力が速〈、 感染力が強いので流行しやすいのが特徴です。

インフルエンザB型・・・A型に次いで流行しやすいウイルス。A型のような突然変異を起さないため、

世界的大流行を起こすことは無いが、症状は重く、数年おきに流行し猛威をふるう。 インフルエンザC型・・・感染しても風邪程度の症状で、多くの人が免疫を持っている。

皆さま、インフルエンザにかからないよう、マスク・手洗いうがいを徹底し、一層の注意を図って乗り切りましょう!!

認知症予防 『マインド食』をご存知でしょうか?

これは、高血圧症予防の為の食事法を改良した食事療法です。

- 普段の食事の中でこの「マインド食」をとっている人は、アルツハイマー の発症リスクが53%も低下したそうです。
- 基本的に、以下の10種類の食品を毎日摂取し、その代わりに5種類の食品については必ず避けるという方法です。

摂取すべき10食品

- ①緑黄色野菜を始めとする野菜類
- ②根菜類
- ③ナッツ類
- 4豆類
- ⑤ベリー
- 6魚
- ⑦全粒穀物
- ⑧オリーブオイル
- ⑨鶏肉
- ⑩ワイン

摂取すべきでない5食品

- ①揚げ物などのファストフード
- ②パン菓子などのスイーツ
- ③バターとマーガリン
- ④チーズ
- ⑤赤身の肉





まずは「必ず」ではなく、食の楽しみを大切に、 負担にならない程度に気にしてみてはいかがでしょうか?



【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた屋外活動の取り組み

お一人お一人のご希望をお伺いすると共に、ケアプランに沿った機能訓練の一助とさせていただいております。

I・S様の思い「産直へ行ってみたい!!」





今回の思い叶え隊は、I・S様の思い「産直へ行ってみたい!!」という 思いを叶えにお出掛けして来ました☆ 季節のお野菜や果物を見ながらお店 の方とお話もされ、社会参加へ繋がりました。楽しい歩行訓練になりましたね。

2月のイベント お誕生会 BYコート BIRTHDAY

2月7日2時~

デイサービス青い宙 ~空き状況~

月	火	水	木	金	土	
O 5名 空き有	O 5名 空き有	O 5名 空き有	△ 1名 空き有	△ 2名 空き有	ご相談下さい	定休日

定		員	月~金 25名 ± 20名
サーヒ	ごス提供	時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休	業		日曜・年末年始(12月30日~1月3日)



青い宙ってどんな所? 私に合うかしら? 職員はどんな人たち?

1日体験利用大歓迎♪
お食事&コーヒー付 500円