

東中野山だより

5月も美味しい味覚がたくさんあります

新茶が美味しい季節ですね。
昔から「新茶を飲むと一年間無病息災で過ごせる」と言われていますね。お茶に含まれるカテキンは、ご存知！健康成分。動脈硬化や心臓病、高血圧、糖尿病などを防ぎ、その殺菌効果で虫歯やウイルス性の感染症から守ってくれているとのこと。だんだんと夏が近づいて来ています。寒暖差もまだ続くので体調には気を付けセンターで楽しい時間を過ごしましょう！



職員紹介



デイサービスセンター東中野山
看護師 藤田由美です。年齢は
ご想像におまかせします笑
生まれも育ちも豊栄で、田舎弁
大好きです。
趣味は農作業で先日もトマトや
ししとうなど植えました。

ご利用者様も増えてきました。
センターで安心して過ごして頂
けるように頑張りたいと思いま
す。



空き状況

月	火	水	木	金	土
○	△	△	○	△	○



○：空き有り
△：ご相談下さい

夏に近づくそんな中！冷え性にご注意を！！

だんだんと夏が近づいて来ています。
今回は冷房をつける回数が増えてくるこの時期に関して冷え性対策をご紹介します！
冷え症というと寒い冬をイメージしますが、実は夏の冷え症で体調を崩す人が多く油断大敵です。夏の冷え症の特徴は、内臓の冷えです。胃腸や膀胱が冷えて胃腸炎や膀胱炎、女性は卵巣や子宮が冷えて生理不順や不妊症にも繋がります。さらに自律神経の働きも乱れて、倦怠感や不眠、食欲不振を引き起こします。手足の先は温かいので、内臓の冷えは冷え症と気づきにくいのですが、放置していると冷え症が重症化する恐れがあるので十分注意しましょう。

そんな時には...



陽性食品で体の中から温める！

漢方では、食べ物は体を冷やす「陰性食品」と体を温める「陽性食品」に分けられます。陰性食品は暑い土地の原産で夏が旬、色が薄く、水分が多い傾向にあります。一方、陽性食品は寒い土地が原産で冬が旬、色が濃く、水分が少なく塩気が強い特徴があります。冷え症予防・改善には、夏でも陽性食品を食生活に取り入れましょう。また、陰性食品も工夫次第で陽性食品に近づけることができます。豆腐や夏野菜などの陰性食品は生食を避けて加熱したり、体を温めるみそやしょうゆなどの調味料で料理したりしましょう。スイカに塩、きゅうりに味噌をつけるのは、体を冷やし過ぎない夏の知恵です。

●陽性食品

りんご、さくらんぼ、ごぼう、にんじん、れんこん、ショウガ、黒砂糖、玄米、そば、漬物、チーズ、海藻類、タラコ、ちりめんじゃこ、鮭、カニ、卵、赤身の肉や魚、黒豆など



～相談員 風間より～



追加のご利用日や変更などお気軽にご相談ください。
介護保険証など切り替わった際には確認の為ご持参頂きますよう
よろしく願いいたします。

見学や無料体験も随時お受けしております。
お気軽にお問合せ下さい。

医療法人愛広会 デイサービスセンター東中野山

TEL：025-278-5511

FAX：025-278-5070

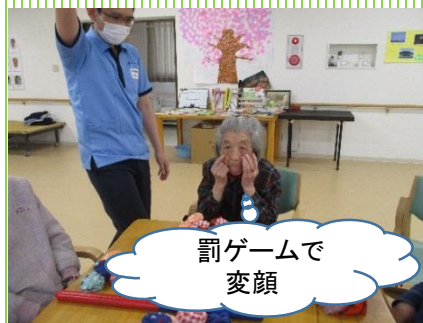
管理者：大島

生活相談員：風間・半井野



福島潟

亀田公園へ



罰ゲームで変顔



皆さんにご協力いただいたこいのぼり絶賛！！遊泳中



棒倒し



センター内でも楽しきたくさん