



やまびこだより

訪問リハビリ

令和5年
5月号

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
金	○	○	○	△	▲	○	▲	○
土	○	○	▲	△	▲	▲	○	○

○……空きあり ▲…対応できないこともありますが、ご相談下さい
※上記の開始時間は目安です。

5/1 現在

- *利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- *トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- *安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- *介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います

新茶の季節です

新茶にはアテニンが豊富に含まれます。アテニンには癒しの効果があります。新茶を飲んでリラックスしませんか？

薬効成分と期待される効果

カテキン：渋み

- 紫外線吸収作用
- 抗アレルギー作用
- 抗腫瘍作用
- 抗菌作用、腸内の善玉菌を増加
- 抗酸化作用、活性酸素消去作用
- 血圧、血糖、LDL コレステロールの上昇を抑制

生活習慣病の予防とアンチエイジングに

生活習慣病の
予防とアンチ
エイジングに

テアニン：うまみ

- 記憶力改善作用
- リラックス効果
- カフェインによる興奮作用の抑制
- 睡眠改善作用

こころの問題の
予防に

こころの問題の
予防に

カフェイン：苦み

- 覚醒作用
- 作業速度の向上
- 利尿作用

※不眠や軽い依存症を引き起こすことも

筋力をつけるには食事から！！

高齢になると筋肉量の減少や筋力の低下が起こります。いつまでも生き生きと過ごすためには、毎日色々な食品をまんべんなく食べ、筋肉のものとなるたんぱく質をしっかり摂取していくことが大切です。たんぱく質は血液や筋肉、骨など体の材料となる栄養素です。

たんぱく質を多く含む食品



たんぱく質の目安は1食 20g となっています。
(腎機能低下がある人はかかりつけ医に相談が必要です)

たんぱく質は色々な食品に含まれており、これらを組み合わせることで20gを目指して摂取しましょう。しかし食事をしっかり摂取していても運動をしなければ筋肉は身に付きません。運動指導や運動習慣のためにリハビリを始めるのはいかがですか？

訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください

おいしい茶の入れ方

- ①茶葉を入れる。
(1人あたりティースプーン2杯くらいが目安。茶葉は心もち多めに入れたほうが、味わいが深くなる。)
- ②お湯を一度湯のみに移し、湯冷ました湯を注ぐ。
(お湯の温度:70~80度)
- ③約40秒抽出した後、急須を軽く2~3回まわす。
※これにより茶葉が開き、味がしっかりと出る。
- ④少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきる。