



新緑の季節です

いつも、みのやまデイケアセンターをご利用頂きありがとうございます。ありがとうございます。

桜の季節が過ぎ去り、さわやかな空の下、大小の鯉のぼりが空を泳いでいます。

5月は立夏と小満の二つの節気があり、気温が上がリ、過ごしやすくなります。しかし、気候と環境の変化で体調を崩し易い時期でもあります。不調の予防には欠食なくバランスの取れた食事が大切です。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では朝食の欠食率が男性15.4%、女性10.7%となっています。朝食を抜くと、私たちの一日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活に悪影響が出ると言われています。体内時計のリズムは肥満やメタボリックシンドローム、便秘や睡眠にも関係します。

食事を摂ることで、体温が上昇したり維持する事が可能となるので、食事を抜くと体温は低めになります。体温が一度上がると、体が本来持っている免疫機能の働きや、血液の流れがスムーズになり、体調不良を回避できるとも言われています。朝食を食べてしっかりと体温を上げる事で、夜ぐっすり眠ることが出来る様になります。

朝食の欠食頻度の高い人や、ヨーグルトだけやフルーツだけなど、朝食の摂取量の少ない人は、睡眠と覚醒のリズムが不規則になりがちです。朝食を食べて、体内時計のリズムをリセットするだけでなく、心も体もベストな状態で充実した時間を過ごしましょう。



美杉会の願い（法人理念）

- 私たちは、患者さんの苦痛をすみやかに和らげることに努めます。
- 利用者さんが心豊かで安心した生活を送れるよう支援します。
- 常に向上への志をもちます。
- 医療・保険・介護を包括的に行い、地域社会へ貢献します。

秋に植えたチューリップが
きれいに咲きました(^^)！

