



2021年 秋号



秋の味覚？！

鰻といえば夏の土用の丑の日のイメージがありますが、実は旬は秋から冬にかけてと言われてい
ます。というのも、天然の鰻は冬眠するため、その前に栄養を蓄えるからだそうです。

ただし、現在流通している養殖ウナギは7月土用の丑の日に合わせて旬は調整されているよう
です。

鰻はタンパク質に加えて、魚や肉に不足しがちなビタミン類、
粘膜を健康に保つビタミンA・糖質をエネルギーに変える酵素の働きを促す
ビタミンB1・糖質と脂質の代謝に関わるビタミンB2・ビタミンD・
ビタミンEを含み、亜鉛やカルシウムなどのミネラル、DHAやEPAなど
豊富な栄養素があります。

土用の丑の日は夏だけでなく春夏秋冬、季節の変わり目にあり、
今年の秋は10月20日と11月1日です。消化、吸収、夏バテ予防だけ
でなく、季節の変わり目の体調を崩しやすい秋の時期にもオススメの
食材です。



膝の体操

膝が痛いと感じることはありませんか？
痛いからと、安静にしていると筋肉が衰えて、ますます痛み
が強くなってしまいます。痛みの改善や予防に膝の体操を日
常生活に取り入れてみましょう。

1. 太もも裏のストレッチ 20秒×左右1回 (図1)
膝裏が伸びるように、片足を前に伸ばします。両手を
膝の上に置き、身体をゆっくり前に倒します。

2. 膝伸ばし運動 左右5回ずつ (図2)
座った姿勢から片方の膝をゆっくり伸ばします。しっかり
と伸ばしきって止めてから、ゆっくり降ろしていきます。



(図1)



《 しっかり伸ばして3秒とめる 》 (図2)

SNSで検索も♪
取り組みや情報など

心からのつながりを大切に、思いやり、誠意をもって、一人ひとりに合わせた「暮らし」を提供いたします。
ゆいはーと ☎043-309-6783
訪問看護リハビリステーション・居宅介護支援事業所

【ホームページ】
事業の詳細・空き状況・自費サービスについてなど掲載
指示書の書式ダウンロードできます！
ブログも覗いて下さい♪

ゆいはーと訪問看護 🔍 検索



【Facebook】 クリック！
スタッフの様子や事務所の雰囲気をお伝えしています。
ゆいはーとからのお知らせや情報共有の場としても
ご覧ください。
自宅できる体操動画なども随時アップ予定です！！
☎043-309-6783



Instagram
もやっています！



YUIHEART.1771

