

田尻のカラー



清楚な白い花が美しいカラーです。

白い花と書きましたが、一般に花びらと思われる部分は仏炎苞(ぶつえんほう)という葉が変化したもので、本当の花は黄色い棒状の部分です。

原産は南アフリカで、日本には江戸末期に渡ってきました。サトイモ科に属しているだけあり、根っこはサトイモに似ています。オランダ船で運ばれてきた、イモに似た根を持つ花という意味で、和名は阿蘭陀海芋(オランダカイウ)と名付けられています。



フレイルの予防について

最近『フレイル』という言葉が耳にされた方も多いと思います。フレイルとは“虚弱”という意味があり、低栄養や筋力低下によって引き起こされる生活機能の低下した状態のことです。

おうち時間が増えた現在では、活動量低下によりエネルギーの消費が少なく、食欲が低下するという悪循環が起きやすい状況です。

今回はフレイル予防のポイントをご紹介します。



体を動かしましょう！



肩回し
肩甲骨が動くのを意識



片足上げ
ひざが曲がらないよう注意



かかとの上げ下げ
椅子を使ってつま先立ち

栄養を摂りましょう！



タンパク質
肉・魚・卵・大豆など



乳製品
牛乳・ヨーグルト・
チーズなど



野菜類
緑黄色野菜・いも・
きのこなど



果物
りんご・バナナなど

編集後記

新緑が映え、清々しい季節を迎えましたが、12日に再度、緊急事態宣言が発出されました。日常生活に制限があるとストレスに感じてしまいますが、時間が取れずに今までできなかったことにチャレンジするのによい機会かもしれません。



特別養護老人ホーム 寿生苑(じゅせいえん)
寿生苑ショートステイ
寿生苑デイサービスセンター
寿生苑ヘルパーステーション
寿生苑介護支援事業所(ケアプラン作成)
生活支援ハウス寿生苑

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2705-1
(JR九大学研都市駅より歩いて約15分)
電話 092(806)8822
FAX 092(806)9001
URL: <http://www.imayamakai.or.jp/>
e-mail: info@imayamakai.or.jp

特別養護老人ホーム 美の里(福岡市地域密着型)
ショートステイ美の里(みのり)
デイサービス美の里

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2535
電話 092(807)3366
FAX 092(807)3365

特別養護老人ホーム みなかぜ(糸島市地域密着型)
ショートステイみなかぜ

〒819-1137 糸島市南風台7-1-10
(JR筑前前原駅より歩いて約20分)
電話 092(331)2270
FAX 092(331)2277