



いあし通信

地域密着型通所介護

いあし高島

TEL:076-205-4141

FAX:076-205-3612

4月はわりとよいお天気の日が多かったのですが前半は気温が高い日も数日ありました。後半は肌寒い日もあり身体のリズムを整えるのにたいへんでしたね～”(“-”-)”

デイサービスいあし高島では久しぶりに皆さんと一緒に外に出かけました！！

4月上旬に【お花見ドライブ】に、森林公園や市民芸術村の桜を見に行きました。タイミングよく桜も満開の見頃とても綺麗でした！！ご利用者の皆様の笑顔はモット満開でした！！(*'▽')

これからもお天気を見ながら5月は【バラ園】やいろいろなところにドライブにお出かけしたいと思います～



年間行事

- 4月 お花見ドライブ
- 5月 富樫バラ園見学 菖蒲湯
- 母の日のお祝い
- 6月 父の日のお祝い 足湯ドライブ
- 7月 海風浴(千里浜海岸)
- 8月 納涼祭
- 9月 敬老会
- 10月 ミニ運動会
- 11月 紅葉ドライブ
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会
- 2月 節分
- 3月 ひなまつり

※状況により行事内容が変更となる場合がございますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

空き状況のご案内

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○空きがあります △お問い合わせください

×空きがありません

5/1 現在はどの曜日にも空きがあります！！

大人数を好まれない方等、ゆったりとした環境で

ご本人に合った穏やかな支援を実施しております。

また、いあし高島では日替わりの創作レクレーションを行っています。

施設見学や、一日無料体験も大歓迎です！！

お気軽にお問い合わせください

〒921-8001

金沢市高島3丁目88番地

サービス提供時間 9:00～16:10

お待ちしております



「朝食」のお話

◆朝食を摂りましょう

一日の始まりは朝食からといいます
睡眠中は体温が下がっている為、身体も脳も活動が低下しています。起き抜けに
ボーっとしてしまうのはそのためです。体温を挙げて、からだと脳を目覚めさせる必要が
あり、朝食は体温を上げるた為に最適な方法です。



◆朝食の役割

朝起きたときは血糖値が低く、内臓や神経、
脳の動きが低下した状態です。
こうした機能を正常に戻し、意識をしっかりさせ身体を
目覚めさせるのが朝食の役割です。
ちょうしょくを抜くとエネルギーが行き届かず体温と
血糖値が上がりません。

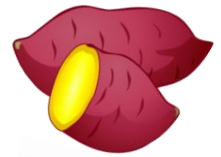


朝食をたべないと・・・

- ・目覚めの悪い状態
- ・勉強や仕事の能率が上がらない
- ・集中力が低下して午前の活動に支障をきたす

①【目覚めを良くし頭をスッキリ ～脳のエネルギー、ブドウ糖の供給】

脳は大量のエネルギーを使いますが、脳が使えるエネルギーはブドウ糖だけです。
体はブドウ糖を蓄えられますが、脳は蓄えられない為、体からブドウ糖を送らなければなりません。
朝起きた空っぽの体からは送るブドウ糖がないので、その日の朝食でブドウ糖を作り、午前中の
脳のエネルギーにしているのです。



②【体温を上げ、体を目覚めさせる】

朝食にパンやご飯などの炭水化物を食べると血糖値も上がり
たいおんも上がります。すると血流もよくなりエネルギーが体の
隅々まで運ばれ身体が目覚めます。

◆おなかが空いていると悲しくなったりイライラしたり・・・

食事をしないで、肝臓に蓄えたグリコーゲン(ブドウ糖)が無くなると身体は
筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーを補給しようとします。
この時、摂食中枢が刺激されて、行動が攻撃的・排他的になりやすくなります。



今月の行事予定

- 母の日のお祝い
- バラ園見学
- 菖蒲湯
- 鯉のぼり製作

