



天家デイサービス



天家お勧め

“食べること”は健康の基本です。今回は養生のポイントを紹介しま

春

3月~5月

『春・夏』食材

6月~8月

夏

- ◆肝の働きを助ける酸味のある食材を適度に摂る。
- ◆気の巡りをよくする食材で食事を楽しむ。

- ◆苦い食材、寒冷性の食材で余分な熱を取り除く。
- ◆辛いものなどの温熱性の食材は控えめに。



【鯛】
成長の季節に不可欠な生命エネルギーの気を補ってくれます。



【うなぎ】
夏バテ予防の定番! 元気を補う食材です。



【えんどう豆】
スムーズな気の流れを生み出し情緒の安定等に効果があります。



【ふきのとう】
不安定になった気の巡りを正し、のぼせやだるさの解消に働きます。



【にがうり】
心に働く冷やす食材の代表として熱中症の予防にも効果大。

【トマト】
心身を潤す津液を生み出し熱と乾きを内側から鎮めます。



【たけのこ】
春先の吹き出ものや湿疹などに効果があります。



【しそ】 夏風邪から解毒作用まで。

【梅干】 梅雨から夏に弱りがちな消化器系の働きを助けてくれます。



【グレープフルーツ】
肝の働きを助けリラックスさせる効果があります。

【すいか】 暑と湿を同時に追い出してくれる、寒涼性で利尿作用のある夏の果物です。



今月の『元気がでるツボ』



百会 (ひゃくえ)

頭痛や不眠、目の疲れ、ストレスなどの症状にも効果大!



孔最 (こうさい)

動悸や息切れ、痔などの症状にも有効です!

変わりました!



4月1日よりデイサービスの営業時間が変わりました。新しい営業時間は・・・

9:15~15:30

営業日は **月曜~金曜**

*祝祭日とお盆(8/14~16)
正月(12/30~1/3)は
お休みです。

~介護に関するご相談は~

(541) 2528

FAX: (541) 2532

担当: 熊坂

