

みのやま病院 デイケア



みんなでみのやまデイケアに四季を

Recent News

November • 2025

じたり、あらゆる変化をもとに季節感を感じながら思い 節ごとに旬の美味しい食べ物を食べたり、植物の変化を感 ないことは楽で良いことかもしれません。しかし、四季は季 そうです。大きな気候変動がない為、模様替えの必要が少 も良い国だと言われています。ちなみに、インドネシアやタ 瞭な四季がなく、雨季と乾季の二種類に分類されている イ・マレーシア・シンガポール・ベトナム・カンボジアなどは明 がとうございます。厳しい暑さが続いていると思えば、気が 付くと冬を感じさせる寒さがやってきました。 いつもみのやま病院デイケアセンターをご利用頂きあり 日本は、他国と比較すると明瞭に四季が感じられるとて

ていきますが、利用者さんからの参加ご協力も歓迎してい ています。基本的には、みのやまデイケアスタッフで作成し 四季を感じることができる季節装飾を作成しようと考え 今回、みのやまデイケア入り口付近のボードを使用して、

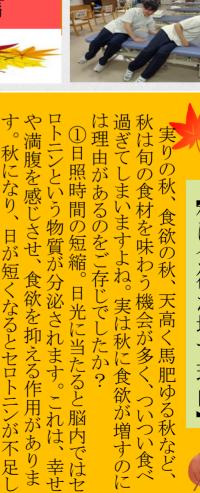
出ができるので、大事でありがたいものだと考えています。

を連想させるものであれば何でもOKです。使用するもの たつ・スキー・鍋・カニ・クリスマス・ニット帽・マフラーなど冬 ます。ご興味がありましたらデイケアスタッフまでお声掛 飾ができれば、みんなで楽しく季節感を味わえるかと思い スタッフだけでなく、利用者さんも参加して全体で季節装 は、折り紙や、色画用紙、その他細かい制限はありません。 あくまでボランティアとなる為、報酬は発生しませんが、 今回は、冬の季節装飾を行います。雪だるま・ストーブ・こ



岡島のよっこ





日光に当たると脳内では

体温を維持するために体の基礎代謝が増加しま ②気温の低下。夏が終わって気温が下がると、 代謝が増加すると消費されるエネルギ

満腹感を感じにくくなることで食欲が増すので

受けた体が回復して食欲が元に戻ることで、食 欲が増したように感じるそうです を指します。気温が落ち着き、夏でダメージを 欲不振や疲労などの体調不良が生じている状態 温の高さから熱の発散が不十分になることで食 ③夏バテからの回復。そもそも夏バテとは、

おかずに加えたり、少しでも風味が豊かなもの と食べたり、低カロリーのキノコや海藻類などを ぎを予防するには嚙む回数を増やしてゆつくり てしまうこともあるので注意が必要です。食べ過 を取り入れたりすることなどが重要です しかし食べ過ぎは体重の増加や病気の原因 す。 秋の



天高く馬肥ゆる秋など、

