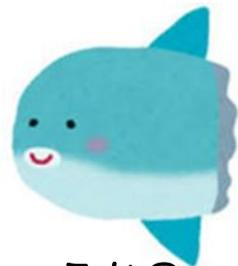


まんぼう通信



令和1年9月1日 No.59

皆さん、こんにちは！

残暑が続き、暑い日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？
今回は寝付きの悪いこの時期に**良い睡眠をとる方法**についてお伝えします！

良質な睡眠をとるには？

- ①寝る1時間前に、テレビや携帯の画面を見るのは止める
- ②布団に入る前は、短時間の読書、静かな音楽の鑑賞を行う
- ③寝る3時間前に38～40度のお風呂に20～30分入る
- ④バナナ・牛乳・大豆製品・はちみつ等の睡眠に良いとされる食品を摂る

食事制限がある方は、かかりつけ医に相談の上、摂取してください。

更に、ひと手間！

- ・アロマを焚いてみる
- ・間接照明も消し、真っ暗にする
など加えると、よりリラックス効果があります！



作品のご紹介

70歳女性の方がリハビリの中で、調理を行いました！
献立を考え、実際に切る・焼くといった調理作業まで、本人に考えていただきながら進めていただきました。



実際の調理の様子

右手のみで作りました！
お孫さんも大絶賛です！



ピーマンの肉詰め
・生姜焼き
・茹でブロッコリー