

## LIFE だより



リニエデイサービス岸和田で1番人気のレクリエーションは、卓球です。卓球は、しっかり目で球を追ってラケットに当てる動作で、動体視力や反射神経が働いて脳を活性化させてくれるだけでなく、ラリーを楽しむことでドーパミンが分泌されるため、パーキンソン病の方にはとても良いスポーツなのです。卓球経験者の方も沢山いらっしゃいますが、勝ち負けだけでなくラリーの回数も注目ポイントです。今回は最高146回もラリーを続けた方がいて、周りの方も自然とエールを送り、とても盛り上がりました！経験者の方も初めての方も盛り上がりえる卓球を、これからも安全に続けていきたいです。

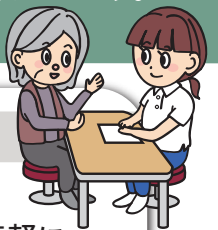
## 空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

※入浴は、火・水のみご相談ください。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。



お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リニエデイサービス岸和田まで

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67

<https://linie-group.jp>

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

リニエデイサービス岸和田

検索



# 「春バテ」ってなんじゃらほい？

作成：リニエデイサービス岸和田 管理栄養士 田代

暖かくなったり、寒くなったりして体温調節が難しいことや環境の変化によるストレスが重なり、自律神経が乱れて次のような症状が出ることを「春バテ」と呼びます。

体がだるい

やる気が出ない

目覚めが悪い

いらいらする

昼間眠くなる

夜眠れない

## 春バテ解消に効果的な食べ物

春バテの解消には、栄養が豊富な食材を取り入れるようにしましょう！

副交感神経を整える

**ビタミン A**

豚肉・鶏肉・ウナギ  
鮭・人参

自立神経に作用

**ビタミン B1**

豚肉・かつお・卵  
玄米・にんにく

ストレスを軽減する  
ホルモンの生成を促す

**ビタミン C**

イチゴ・柑橘類・キウイ  
パプリカ・ブロッコリー

自律神経を整える

**ビタミン E**

納豆・豆腐・ナッツ類  
ほうれん草・ブロッコリー

イライラや不安を抑える

**カルシウム**

厚揚げ・牛乳・チーズ  
小魚・小松菜

春バテを予防する食材を使った簡単お手軽レシピ

## パプリカとブロッコリーとベーコンのチーズ焼き

レンジでチン・オーブンでチンするだけ！



- ① 小さく分けたブロッコリー 1/4 株と豚肉を耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて 600W の電子レンジで 1 分加熱します。
- ② ボウルにマヨネーズ大さじ 1、塩小さじ 1/2（あればハーブソルト）、粉チーズ小さじ 1 を入れて混ぜ合わせます。
- ③ ①に、2 センチ幅に切った赤パプリカ 1/2 個と、黄パプリカ 1/4 とベーコン 2 枚を加え、オリーブオイルをかけてよく混ぜ、オーブントースターで 3 分焼きます。
- ④ 表面が焼けたら②と、ピザ用チーズ 10g をちらして、オーブントースターで 5 分焼きます。
- ⑤ チーズにこんがり焼き色が付いたら完成です。



ミニトマトを入れたり  
卵を落としたりしても  
おいしいよ！

今後の予定

3/11～3/15 さくら制作

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。



**Linie**

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田