

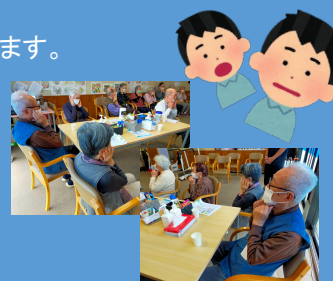
季節の変わり目は 体調管理が特に重要です



先月のご利用風景

ヒラックス犬山では口腔機能訓練も行っています。口や舌、のどの筋肉を動かす体操や発声練習を行い、食べる力や話す力を保つことを目指します。

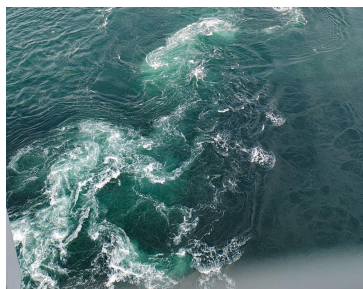
- むせにくくなる
→ 飲み込みの力（嚥下機能）が高まり、誤嚥性肺炎の予防につながります。
- しっかり噛めるようになる
→ 食事の幅が広がり、栄養バランスの改善にも役立ちます。
- 発音がはっきりする
→ 会話がスムーズになり、人との交流がもっと楽しくなります。
- 唾液が出やすくなる
→ 口の中が潤い、口臭や虫歯の予防にもなります。



鳴門の渦潮といえば...

脳トレの県名あてクイズで時々見かける【鳴門の渦潮】【すだち】【阿波踊り】【鳴門の糸わかめ】【鳴門金時】さて、どこでしょう？その●●●県（正解は下に書いておきます）に行ってきました。去年三重県に行ったときの
新幹線の速さにも驚いたのですが、今回はもっと速い飛行機✈あつという間に着いてびっくりしました。ただ港南台や大船からの直通バスがなくなってしまったので、羽田空港に行くまでが大変でした。犬山町はどこに行くにも時間がかかります...😅

現地の方に【かねこ味噌】がとても美味しいと聞いたのですが、実はこの味噌、こちらでも売っているので何度か食べたことがあるんです。これからの季節、栄養たっぷりの豚汁もとても美味しいと思います。スーパーで見つけたらぜひお試しください。



正解は..徳島県でした！

ブルーベリーの効能・効果

ブルーベリーは、目の疲れをやわらげる働きがあるといわれる「アントシアニン」がたっぷり含まれた果物です。小さな実の中に健康に役立つ栄養がぎゅっと詰まっています。そのまま食べても美味しく、ヨーグルトやパンにのせると彩りもきれいで食欲をそそります。冷凍のままでも使えるので、必要な分だけ毎日の食卓に取り入れやすいのも魅力です。今回はこのブルーベリーを使った健康的なおやつをご紹介します。

プレーンヨーグルトに冷凍ブルーベリー、すりごま（黒）ときな粉にさらにハチミツ🐝

とても手軽で簡単です✨
しかもこのおやつ、寝る前に食べると血管・脳・筋肉が若返り睡眠の質が上がるという効果も期待出来るそうです✨



※腎臓疾患や糖尿病、アレルギーなどをお持ちの方は摂取量に注意が必要です。また、ワルファリンなど抗凝固薬を服用している方や気になる方は、かかりつけ医にご相談のうえお召し上がりください。

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967