



R&B (ぷらす) 通信NO. 66 2024 11月号

R&Bぷらすでは【土曜日営業開始】致します！

土曜日営業を11月16日開設する運びとなりました。

土曜日の定員は10名とさせていただきます、

少人数制を維持しながら、よりきめ細やかなサービスを提供してまいります。

サービスの特徴と土曜日営業のメリット

- ・ **マンツーマンでの機能訓練**：経験豊富な機能訓練指導員が、各利用者様の状態に応じた個別プログラムを作成し、マンツーマンでサポートします。身体機能の維持・向上を目指すご利用者様に最適な訓練を行います。
- ・ **柔軟な利用が可能**：平日にご利用が難しい方や、リハビリに集中して取り組みたい方に土曜日のご利用をお勧めしております。生活リズムや他の予定に合わせやすく、多忙なご利用者様やご家族にもご好評いただけると考えております。
- ・ **少人数制で安心のサポート**：定員10名の少人数制ですので、より丁寧で行き届いたケアを提供いたします。利用者様お一人お一人にしっかりと向き合い、信頼関係を築きながら訓練に取り組んでまいります。

〒581-0095 8:30～17:30(土・日曜日・祝日休み)

八尾市田井中4-31

R&Bぷらす

TEL:072-940-6640

FAX072-940-6641

こんにちはR&B介護職員の純浦です。

いきなりですが今回は私の趣味「飲み歩き」

について紹介したいと思います。皆さんはお酒は好きですか？私は休日の前の晩によく大好きなビールを嗜んでおります。ここ最近、食べた物やお店を簡単にまとめてみました。



1軒目は、JR柏原駅近くの「圓山」さんです。

まず必ず頼むお造りの盛り合わせです。

生魚が苦手な友人もこのマグロは食べられると

言っております。旬の秋刀魚も食べられるため、秋をしっかりと感じる事ができます。



2軒目は、河内山本にある「トンカツレポリューション」さんです。ヒシ肉にトッピングでエビフライ2本もつけて味もお腹も大満足でした。



3軒目は、近鉄八尾にある「あいだ」さんです。

タタキや焼き鳥とたくさん食べ、ビールもたらしく飲みました。



最後は、友人宅でBBQです。お店を出している



友人がご馳走を振舞ってくれました。美味しかったです。また、美味しかったお店があれば紹介したいと思います。

～日光浴のお話～

【こんにちはR&Bからす介護職員の田阪 和美です】

これから来月の冬至に向かってますます昼間の時間が短くなり、  
どうしても屋外で日光を浴びる機会も少なくなりがちです。

人の体はあびる日光の量が少なすぎると骨密度や免疫力が低下するなどの悪影響が生じます。

日光に浴びないと、日光に含まれる紫外線によって人の皮膚で作られるビタミンDの量が少なくなります。  
もちろん 紫外線の浴びすぎは皮膚がんなどの原因にもなりますが、適度な日光浴によって作られたビタミンD  
は骨の生育に必要なカルシウムの血中濃度を高めたり、免疫作用を高めたりする働きをします。



ビタミンDを日光浴だけで得ようすると晴れた日に顔と両手を出した状態として、紫外線の弱い  
冬に、夏と同じだけ得ようとすると6倍以上の時間がかかるという調査結果があるそうです。

ビタミンDが不足したり欠乏したりすると低カルシウム血症によって 骨や歯が弱くなり骨粗鬆症や骨折な  
どの原因になります。

日光に当たるとセロトニンという幸せホルモンが体内で分泌されますがそれが不足することによって気分の  
落ち込みや意欲低下の他、怒りっぽくなったりもします。その状態が続くとうつ状態を引き起こすこともあり  
ます。ですので 紫外線の少ない冬にはしっかりと朝カーテンを開け、日差しをしっかりと浴びてくださいね。  
十分な防寒対策した上で外でも日光浴もしてみてくださいね。

また食事からも効果的にビタミンDを摂取するように心がけてください。

ビタミンDは 魚や肉、乳製品、卵、豆類、キノコ類などに比較的多く含まれています。

