



## 『地域密着型デイサービスなちゆるる武豊』

接骨院なちゆるるの隣が「デイサービス」ってご存じですか？

デイサービスは「通所介護」とも言いますが、利用者様が可能な限りご自宅で自立した生活を送れるよう、孤立感の解消や心身機能の維持、ご家族の負担軽減などを目的として実施している「介護保険」を利用したサービスです。

当デイは純和風の作りとアットホームな雰囲気を特徴としています。

「利用者様のやりたいを実現する」をモットーに機能訓練やレクリエーションに力を入れています。体験、ご相談は随時行っています、気軽にお声かけ下さい！



### 話の種 Topix

### Nutrition 栄養と健康 Health

#### 『9月1日は「防災の日」…関東大震災』

1923年(大正12年)9月1日、11時58分頃、神奈川県西部から相模湾にかけてを震源とするマグニチュード7.9の関東大震災が発生した。死者・行方不明者100,000人以上、全壊家屋100,000棟以上にのぼり、近代日本において首都圏を襲った最大規模の震災被害です。1995年の阪神淡路大震災、2004年の新潟県中越地震、2011年東日本大震災…。どれも忘れてはいけない大災害です。自然災害は我々には防ぐことは出来ませんが、せめて心にとどめておきたいですね。スマホの緊急地震速報から情報を得ることもできます。備えあれば憂いなし！



#### 【炭水化物のお話:炭水化物=糖質ではない】

ごはん、うどん、パン、パスタ…。代表的な炭水化物です。一時期流行したローカーボダイエットは炭水化物を減らす又は抜くダイエット法です。しかし、炭水化物を制限しすぎると様々な影響が身体に出ます。

そもそも人間の身体は糖質(≒グリコーゲン)からしかエネルギーを作ることは出来ません。つまり炭水化物を制限しすぎるとタンパク質を分解してエネルギーにしてしまいます。また、食物繊維を多く含むのも炭水化物の特徴です。食物繊維はお通じに影響するほか血糖値を上げない効果もあります。

「炭水化物=糖質」という間違った理解が多いです。主食・主菜・副菜を正しく食べましょう。



### ～ナチュラルグループ掲示板～

#### ～求人情報～

当社では下記の資格者を急募しております。

柔道整復師 2名

鍼灸あんまマッサージ指圧師 2名

看護師 2名～

介護福祉士 2名

\*ご紹介頂けると大変助かります！！



## 接骨院なちゆるる



診療受付時間

午前 8:00～11:30 午後 16:00～20:30

月曜日～土曜日



休診日

水曜日・日曜日・年末年始など \*祝日は営業します。

愛知県知多郡武豊町ヒジリ田 61

☎ 0569-74-1580

