

しあわせの里だより

先月の行事風景

テーマ『お花見』

先月 31 日に、春の恒例行事『お花見』を開催しました。今年は桜の開花が早く、花が残っているか心配していましたが、散り始めの桜の下で晴天にも恵まれ、屋外で開催することが出来ました。

音楽療法士の「さくら（独唱）」のオープニングで始まり、職員のバンド演奏では「北国の春」「東京パラダイス」「なごり雪」を演奏し、「北国の春」では利用者の川野さんが歌を披露して下さいました。

続いては、『アロハ・ウクレレ』の皆さんによるウクレレの演奏です。「パーリツェル」「瀬戸の花嫁」「カイマナヒラ」などの曲にあわせてフラダンスを踊って頂いたのですが、当日の暖かな気候も相まって、まるでハワイに居るかのような雰囲気でした。

続いて、小波一彦日南教室の小波美千晃様より『助六さん』を披露して頂きました。フラダンスとはまた違って、日本舞踊の優雅で品のある踊りに、皆さん引き込まれているようでした。

最後は職員による「花笠音頭」の披露にてお開きとなりました。



お花見の後は、お楽しみの昼食です。当日は行事食で、「巻き寿司」と「ばら寿司」を選んで頂きました。他にも、煮しめやブリの照り焼き、卵焼き、三食団子、いちご、里芋のかにまき風汁と並びました。ご家族の方と一緒に食事を囲んで、いろいろな話をされて、あちこちで笑顔が見られて、とても楽しい時間を過ごされました。当日はお忙しい中にも関わらず、多くのご家族に参加して頂き、ありがとうございました。紙面を借りて、お礼申し上げます。



平成30年4月号～250号～

山下管理栄養士の

耳よりな話

「イライラ・精神安定に効く栄養素」

体調を崩しやすい季節の変わり目や、ストレスの多い現代では、イライラや精神の不安定な状態が多く発生します。ストレス要因を取り除くと同時に、ストレスを予防する有効な栄養成分を含む食べ物を日常的に摂り、安定した精神維持に気をつけましょう。バランスよく食べるのが基本ですが、「イライラ気味」「精神が不安定気味」と感じた時は、次のような栄養素を積極的に摂り、精神安定を維持しましょう。

●トリプトファン●

精神安定・催眠・鎮痛など作用のある神経伝達物質のセロトニンの原料となる必須アミノ酸で、牛乳から発見された。脳に運ばれたトリプトファンは、ビタミンB6 やマグネシウムと一緒にセロトニンを作ります。

トリプトファンを多く含む食品

バナナ、チーズ、牛乳、卵黄、高野豆腐、落花生、きな粉、アーモンドなど

●カルシウム●

骨や歯を作る栄養素であると同時に、神経の伝達機能や興奮を抑える働きがある。不足するとイライラするので、カルシウム吸収を高める働きのあるビタミンDも一緒に取ると効果が倍増します。

カルシウムを多く含む食品

乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)、魚類全般(煮干・イワシ丸干し・ちりめんなど)、ほうれん草、小松菜、ひじき、豆腐など

●ビタミンB6●

神経伝達物質の合成に欠かせないビタミンで、不足するとイライラや記憶力低下などの中枢神経の障害を引き起こす。たんぱく質の代謝を助け、皮膚をかぶれにくくする働きもあります。

ビタミンB6を多く含む食品

レバー、肉類、牛乳、豆、卵黄、野菜(葉菜類)、鮪、鮭、鯖、さんまなど

●マグネシウム●

脳や神経の興奮を鎮め、精神安定に働く。清涼飲料や加工食品に多く含まれるリンの取り過ぎは、マグネシウムの吸収を妨げるので摂り過ぎには注意が必要です。

マグネシウムを多く含む食品

アーモンド、カシューナッツ、大豆、納豆、豆腐、ひじき、昆布、わかめ、かつお、バナナ、枝豆、ほうれん草など

●ビタミンB1●

脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖の代謝に欠かせないビタミンで、不足するとイライラ・疲労感・記憶力や食欲低下を引き起こします。

ビタミンB1を多く含む食品

大豆、落花生、豚肉、うなぎ、枝豆、卵黄、魚卵、じゃがいも、さつまいもなど

支援相談員より

介護報酬改定に伴い、利用料金に変更となります。入所されている皆様には、面会時等に利用料金の説明をさせていただきますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

通所リハビリテーションや短期入所療養介護を利用されている方につきましては、担当ケアマネにご確認頂くか、後日配布致します書類にてご確認下さい。

今月の 行事予定

19日(木) 施設行事(フラダンス)