

しあわせの里だより

先月の行事風景

テーマ『春』

先月22日に、『こいのぼり運動会』をテーマに、にちなん保育園の園児16名と一緒に楽しい時間を過ごしました。

園児の皆さんが入場してきた時から、皆さんニコニコされており、いかにこの日を楽しみにしていたかが分かる瞬間でした。

1階さくら棟は白団、2階すみれ棟は赤団、通所リハは緑団に園児と一緒に分かれて、競いました！

まず始めは、『鯉のぼり運び』です。利用者と園児で2人1組となり、バスタオルを使って横の人に渡して行きますが、鯉のぼりが揺れて宙に浮いて、なかなか渡せず。バスタオルを斜めにすることで、上手に受け渡しができるようになりました！

玉入れでは、カゴを目掛けて園児達が一生懸命投げますが、籠を持っている職員の顔や体に、おじゃみが次々とヒット(笑)。結果発表では「勝った〜！」と子供たちの嬉しそうな声に、一緒に頑張った利用者の皆さんも笑顔が見られていました。

園児のお遊戯では、「めだかの学校」と「虹」の歌のプレゼントに、踊りまで披露して頂きました。

最終種目は、障害物リレーです。利用者・園児でかけっこ→園児はそのまま鯉のぼりの中をくぐる→職員とタッチし、職員は飴食い競争と、チームの総力戦となりました。

競技が終了してからは、利用者を代表して伊豆元様よりお礼の言葉を述べ、園児達にプレゼントを渡してお開きとなりました。

また来年、遊びに来てくれると約束して貰えたので、楽しみに待ってますね！



平成30年6月号～252号～

山下管理栄養士の

耳よりな話

「ストレスと栄養素」

ストレスを受けると、イライラ感や精神の不安定が引き起こされます。特に季節や環境の変わる春先には、新陳代謝も活発になり、うまくバランスが取れないと精神の不安定に繋がります。中医学では「春という季節そのものが精神の不安定を引き起こす」と捉えられ、イライラ・不眠・動悸などの症状が出やすくなると考えられています。

●お腹がすくとイライラする

お腹がすくとイライラするのは、脳のブドウ糖不足が原因です。脳はブドウ糖しかエネルギー源にすることが出来ず、ブドウ糖が不足すると脳の働きは鈍り、判断力や集中力の低下を招きます。それを回避するため、脳は肝臓に蓄えられているグリコーゲンを分解してブドウ糖を作るよう指令を出しますが、同時にアドレナリンという攻撃性のあるホルモンを出すため、アドレナリンの作用でお腹がすくとイライラするのです。

●ストレスが続くとビタミンCの消費が高まる

ストレスが続くとビタミンCが大量に消費されます。ストレスがかかると身体は副腎皮質ホルモンを分泌して、免疫力や抵抗力を高め、ストレスに対抗しようと働きます。この副腎皮質ホルモンの原料にビタミンCが使われるため、ビタミンCが不足すると副腎皮質ホルモンの分泌が減り、ストレスを解消する事ができなくなります。

●ストレスを繰り返すと、マグネシウムが減少する。

ストレスが繰り返しかかると、血液中のマグネシウムが減少します。マグネシウムの約60～65%は骨に含有されており、不足すると骨から放出される仕組みになっています。その時、マグネシウムの約5倍ものカルシウムも同時に放出され、骨粗鬆症の促進原因になるので注意が必要です。マグネシウムはリンを多く取ると、体外に排出されて吸収が妨げられるので、リンを多く含む清涼飲料水や加工食品の摂り過ぎには注意しましょう。

蒸し暑い梅雨時は、不快指数も増します。気温差で体調を崩さないためにも、温度や湿度管理が重要です。毎日の食生活の中にストレスに効果のある栄養素を取り入れ、ストレスを緩和しながら過ごしていきましょう。

看護、介護職員より

6月に入り、梅雨本番となりました。例年、梅雨～秋口にかけては食中毒が起こりやすい季節となります。

そのため、面会時などの差し入れは、なるべくご遠慮頂きますようご協力をお願い致します。どうしても差し入れをする場合は、生ものは避けて頂き、昼食や夕食に影響しない程度でお願いします。また、余った物を利用者にお渡しになりますと、他者へ配ったり、引き出しで腐敗する可能性もあります。利用者の中には、糖尿病などで摂取制限をされている方や、居室に害虫(アリなど)が出る原因にもなりますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

農園復活!

2階すみれ棟の利用者とデイケアの利用者で、畑の草取りをしました。半分は花の種を植えました。あと半分には野菜を植えようと利用者の皆さんで相談中です。

秋には収穫ができると思いますので、皆さん楽しみにして下さい！



行事予定

6月14日(木) 父の日・母の日