



風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～

令和6年2月 第79号

朝夕の冷え込みが厳しい毎日ですが、皆様いかがお過ごしですか。1月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「ミネラルについて知ろう」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

1月19日（金）新年に入り初めての誕生日会を行いました。はじめに、毎日午後からのレクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様に歌い、お祝いをしました。

4Fフロアでは、初詣レクを行いました。「最初に特別ゲストの登場です」の第一声で登場したのは神主と男性職員が扮した巫女の両者で、その姿に「似合ってるで」と言ってくる利用者様や「ちょっと怖い」「不気味！」と化け物を見たかのように言われる利用者様もおられました。フロア内に鳥居と賽銭箱、鈴を用意しました。賽銭箱に玩具の小銭を投げ入れ、鈴を鳴らし二礼二拍手をしてお参りしていただきました。参拝のあとは、神主と巫女と一緒に記念撮影をし、おみくじを引いていただきました。「こんなもさせてくれるの？」と懐かしんでおられました。皆様は結果を気にされていたようで、ソワソワ感とドキドキ感が交じり合い、少し落ち着かない様子でした。



“大大吉”を引かれた利用者様からは「とてもうれしい」「今年一年も楽しく過ごせそうや」と微笑ましい表情で話されていました。また、食堂フロアにおられる利用者様には、願い事を絵馬に書いていただきました。書くことが難しい利用者様については、職員で代筆させていただきましたが、どの利用者様も前向きな願いばかりでした。

4Aフロアは、福笑いゲームです。テーブルの上に福笑いの枠を置きました。目隠しをして行う準備中に突如乱入してきたのは、4Fフロアからの初詣レク隊でした。急遽予定を変更して、初詣レクを行いました。4Fフロアと同様に、参拝のあとは神主と巫女と一緒に記念撮影をしました。皆様は大変楽しそうにされていました。



●お知らせ●



- ・当施設では、対面面会を行っております。面会時間等に制限がございますので、事務所またはフロアにご確認ください。ただし、今後の感染状況によって急遽中止となる場合がございますのでご了承ください。
- ・当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は事務所またはフロアにご連絡ください。（定期実施の方は、連絡不要です）

ミネラルについて知ろう

初めに…

皆さんは「ミネラル」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

「聞いたことはあるけど内容までは…」という方もいらっしゃると思います。

今回はミネラルの働きについて簡単にお話しさせていただきます。

「ミネラル」とは…

「糖質」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」といった五大栄養素の中の一つに分類されています。体内では主に「体の働きを正常に保つ」役割を担っています。

大きくミネラルと呼ばれていますが、様々な種類が存在しており、各々違った役割を担っています。

☆主なミネラルの働き早見表

	主な働き	含まれる食材
ナトリウム	<ul style="list-style-type: none">・体内の水分のバランスを保つ・栄養素が体内に溶け込むのを助ける	<ul style="list-style-type: none">・かまぼこ、ハム、漬物、しょうゆ、みそ
カリウム	<ul style="list-style-type: none">・ナトリウムと共に体内の水分バランスを保つ・心臓、筋肉の動きを調節する	<ul style="list-style-type: none">・ひじき、バナナ、アボカド、じゃがいも、さつまいも
カルシウム	<ul style="list-style-type: none">・骨や歯を作る・細胞の分裂、分化に関わる・神経伝達に関わる	<ul style="list-style-type: none">・チーズ、ヨーグルト、牛乳 小松菜、青梗菜、豆腐
鉄	<ul style="list-style-type: none">・赤血球を構成するヘモグロビンの成分となる・酵素の成分となり酵素を活性化させる	<ul style="list-style-type: none">・レバー、牛ヒレ肉、しじみ あさり、いわし、小松菜 ほうれん草、えだまめ
リン	<ul style="list-style-type: none">・骨や歯を作る成分となる・体内のPHを調整する	<ul style="list-style-type: none">・しらす干し、ししゃも、わかさぎ きなこ、油揚げ、チーズ
マグネシウム	<ul style="list-style-type: none">・カルシウムとの相互作用で骨や歯を作る。・筋肉の収縮に関わる	<ul style="list-style-type: none">・あおさ、アーモンド 切干大根
ヨウ素	<ul style="list-style-type: none">・甲状腺ホルモンの原料となる・たんぱく質の合成を促進する。	<ul style="list-style-type: none">・のり、ひじき、わかめ

最後に…

簡単にお話しした「ミネラル」ですが、今回ご紹介したもの以外にも様々な種類が存在します。

興味をお持ちになった方はご自身でお調べいただいてもいいかもしれません。

今回ご紹介した内容をうまく活用していただき、健康な毎日にしましょう！

栄養課

管理栄養士 山崎 朋子



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床 (全床認知症専門棟)

