



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和2年2月 第35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、管理栄養士によるシンバイオティクスについて掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

1月17日（金）に誕生日会を行いました。初めに、誕生日を迎えられる8名の利用者様の紹介とプレゼントの贈呈、写真撮影を行い、利用者様皆様に『Happy Birthday』の歌をプレゼントしました。誕生日の皆様には、今年の抱負を伺いました。「足が弱ってきたので、こけないように注意したいと思う」「夜は少しでも眠れるように」という内容が多かったです。

今月は“正月”をテーマに、獅子舞と福笑いをしました。職員自作の獅子舞を華麗に操り、利用者様の頭に歯を当てるパフォーマンスで大いに盛り上がりました。また福笑いでは、グループに分かれて目隠しをしていただき、各パーツで顔を完成させるために、利用者様皆様に声を掛け合い作りました。綺麗に出来上がったグループもあれば、鼻や口が反対に貼り付けられ、大爆笑を誘う顔が出来上がったグループもありました。年始めの誕生日会は、笑い声が多くとても楽しそうで、本当に心から喜ばれていました。



通所リハビリテーション

今年初めてのイベントは‘新年会’でした。年始の挨拶をしてから、特大の昔懐かしい福笑いをしました。題材はちょっとおかしな？可愛らしい？「おかめ」と「ひょっここ」です。利用者様には目隠しをしていただき、手渡されたお顔のパーツを順番に貼り付けていただきます。周りの利用者様の「もっと上～！違う～左ひだり～！！」など歓声を頼りに進めていただきました。手探りで慎重に貼り付ける方、豪快に一発で完成させていく方など「性格出るな～！」と見ている方も楽しまれていました。そして、ご本人も目隠しをはずし完成したものを見て大笑い！とても賑やかな雰囲気楽しんでいただくことができました。次は、毎年恒例のおみくじです。有名な神社のオーラを醸し出している巫女と狛犬に扮した職員が登場し、皆様におみくじをひいていただきました。おみくじには「健康第一や願い叶う」など素敵なコメントが書かれており、皆様お隣の方と見せ合いながら喜んでいただきました。



最後にねずみ年の職員がねずみに扮して登場し、今年の抱負と利用者様への熱い思いを伝えました。笑顔であたたかい拍手をいただき、良い締めくくりとなりました。年初めにふさわしい笑顔あふれる楽しいイベントを開催することができ、年始のいいスタートを切ることができました。

プロバイオティクスとプレバイオティクス

最近、CMなどで**プロバイオティクス**や**プレバイオティクス**という言葉を聞く事があると思います。なんとなく、体によさそうなイメージはありますが、それぞれ実際どういうものなのでしょうか？

プロバイオティクスともプレバイオティクス、どちらも腸内環境を改善し、整腸作用や便秘改善に有効な食品です。では、2つの違いは何でしょう？

プロバイオティクスとは、人体に良い影響を与える微生物（善玉菌）、またはそれらを含む製品、食品のことを指します。

プロバイオティクスであるためには様々な条件がありますが、ポイントは消化液で死なずに**生きたまま腸まで届き、腸で増殖することができる**ということです。乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などがその代表例です。

最近、よく聞く「生きたまま腸まで届く〇〇」という食品はプロバイオティクスの代表的な食品です。



【プロバイオティクス】 腸内環境のバランスを改善して利益をもたらす微生物

一方、プレバイオティクスは腸内細菌のエサとなる物質です。プロバイオティクスの効果を最大限にするためにプレバイオティクスが必要です。腸内細菌のエサとなり、腸内環境を改善する食品がプレバイオティクスです。オリゴ糖や水溶性食物繊維はプレバイオティクスの代表的な物です。

【プレバイオティクス】 プロバイオティクスを増やしてくれる物質

そして、この2つを組み合わせると一緒に摂ることを**シンバイオティクス**と言います。シンバイオティクスとなる食品の組み合わせを紹介します。

バナナヨーグルト

ヨーグルトの乳酸菌がプロバイオティクス食材、バナナに含まれる食物繊維がプレバイオティクス食材になります。



プロバイオティクス、プレバイオティクスを組み合わせると相乗効果が「シンバイオティクス」と言い、腸内細菌を元気にし、様々な体への良い影響があります。

このように日常の食事に取り入れやすい、身近な食材ばかりです。シンバイオティクスはより効果的に腸内環境の改善を図っていく事ができます。腸内環境を整えることはからだ全体の調子を整えることにつながります。

少し意識して取り入れてみてはどうでしょうか？

万葉テラス 栄養課
管理栄養士 山崎 朋子



医療法人

南風会

〒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) 通所リハビリテーション 40 名

介護老人保健施設

万葉テラス