風車（かざぐるま）

～万葉テラスだより～　　令和４年２月　第59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「チョコレートの効果」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いかと存じます。

～イベント紹介～

１月21日（金）に誕生日会を行いました。今月は、4Aフロアで10名、4Iフロアで８名の利用者様が誕生日を迎えられました。まず利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。そして『Happy Birthday To You』を利用者皆様で歌いお祝いをしました。

4Aフロアでは、正月遊びとして脳活すごろくと福笑いをしました。テーブルの上にすごろくの内容を書いた模造紙を用意し、サイコロを投げていただきました。内容は、九九や早口言葉・百人一首の上の句などのなじみのあるものを準備しました。皆様で答えていただく形にしましたが、なかなか解答が得られない場面もあり、職員がサポートすることもありました。「簡単に思ったけど、答えようと思うと出てきませんわ。難しいわ。」と話される利用者様もおられました。

また福笑いでは白タオルで目隠しをしながら、模造紙に描いた福笑い用の輪郭内に眉毛・目・鼻・口のパーツを置いていただきました。こちらも職員の声かけで行いましたが、目隠しを外した瞬間あまりにもおかしげな表情が現れ、大笑いをされている利用者様がたくさんおられました。

4Iフロアでは、獅子舞と福笑いをしました。職員が獅子舞の着ぐるみを被り、利用者様一人一人の頭にかぶりつき、写真撮影をしました。頭をかぶられた利用者様からは「きゃー」と大きな声を出される場面もありましたが、嬉しそうにされていました。

また福笑いでは、目隠しをしながら顔の輪郭に眉毛・目・鼻・口のパーツを置いていただきました。途中、周りの利用者様も協力しながら、顔を完成させてくださいました。完成後に目隠しを外すと、思ったよりも変な顔に仕上がり、笑い声が溢れていました。

短い時間ではありましたが、両フロアともお正月気分を味わって頂けたように思います。

●お知らせ●

当施設では、感染対策を行った上で対面面会を再開しておりましたが、コロナウイルス感染症の増加により中止とさせていただきます。

尚、リモート面会は継続中ですので、当施設事務所にご連絡ください。

チョコレートの効果！！！

２月 14 日はバレンタインデーです。大切な人にチョコレートを贈る方も多いのではないしょうか。チョコレートの材料、カカオ豆にはカカオポリフェノールがたっぷり含まれています。カカオポリフェノールは、病気や老化の原因、活性酸素を除去するはたらきに優れた『ファイトケミカル』の一種です。

そんな**カカオポリフェノールには、様々な効果が期待できます！**

①血圧低下・・・血管を広げる作用

②動脈硬化予防・・・強い抗酸化力で、コレステロールの酸化を抑える働き

③美容効果・・・「活性酸素」が引き起こすトラブルを防ぐ

④アレルギーの改善・・・「活性酸素」を生み出す様々な因子の働きを抑制

⑤脳の活性化・・・脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高められる

カカオには、ポリフェノール以外にも **300 種類以上の抗酸化物質**（ファイトケミカル）が含まれていると言われます。しかし、市販のチョコレートにはキャノーラ油やパーム油などの『植物油脂』が使われますが、これは『トランス脂肪酸』の一種です。カカオ自体にいくら栄養があったところで、**植物油脂を同時に摂ってしまっては本末転倒**です。以下の点に注意して、美味しくポリフェノールを摂りましょう！

原材料名にカカオバターの名前があることは必ず確認しましょう。

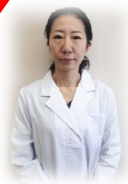
カカオの含有量が最低でも 70%以上のものを選びましょう。

一日あたり 20～30g 程度を目安として、体調により量を調節しましょう。

★栄養価も高く、体にも良い影響があると言われているチョコレートですが、

食べ過ぎてしまうと「不眠になる」「依存してしまう」「肥満になる」「虫歯になる」

などの悪影響もありますので、食べ過ぎには注意してください！！！



栄養科
管理栄養士　橋本　直子

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）
介護老人保健施設 万葉テラス