



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和元年 11 月 第 32 号

朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしですか。10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「免疫力をあげよう」を掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

10月18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利用者様の紹介とプレゼント贈呈、写真撮影を行いました。今月は、誕生日の方が13名もおられたため、事前のプレゼントの買い出し担当の職員は「重ならないように選ぶのが難しかった」と苦労していました。プレゼント贈呈後には、早速中身を開けてベストを着用され「どう?似合う?」と職員に尋ねられる利用者様もおられました。13名全員がプレゼントに大変喜ばれていました。今月は、運動会のシーズンということもあり、綱引きをしました。



可愛い絵を描き、ロープをつけた紙パンツを職員が履き、利用者様に引っ張って頂きました。紙パンツを履いた職員を見て腹を抱えて笑う利用者様や、パンツが破れた時のことを心配される利用者様もおられました。短い時間ではありましたが、楽しい時間を過ごされていました。

通所リハビリテーション

10月18日(金)に利用者様と職員が紅白の2チームに分かれての運動会を開催しました。

初めに、ご夫婦でご利用中の2人が、紅組・白組代表として堂々と選手宣誓をしてくださいました。次に1人ずつ棒を持ち、横並びに座り輪を送って速さを競うチーム対抗戦をしました。手で輪を触らないルールとし、思ったより難しく「あーはやくはやくー」「難しいなあ～」など大盛り上がりです。

3回戦の結果、白組の勝利でした。続いての競技は玉入れです。1チームずつ、動く箱めがけて玉を投げ入れますが、箱を持って走るのは敵チームの職員です。1度に何球も投げの方や箱が近づいたときに的確に狙いを定めて投



げる方など、歓声をあげながら皆様一生懸命でした。こちらの競技も大盛況で、かなりの僅差で紅組の勝利でした。最終決戦は職員競技です。それぞれのチームより3人ずつ、縄跳び20回・足に縄跳びをくくり飛び跳ねる縄回し15回・フラフープ20回をリレー形式で順番に勝負しました。この勝負で勝敗が決まるため、どちらのチームの応援にも力が入ります。運動不足気味の職員が飛び跳ね、フラフープを回す姿に笑いが起こりながらも、皆様と職員が一丸となって声援を送っていただきました。この勝負は白組が勝利し、白組優勝が決定しました。選手宣誓して下さった方に代表して優勝トロフィー授与し皆様の健闘を称えました。心地よい疲れと一体感で皆様いい笑顔で、今年の運動会も無事に楽しく終わることができました。

免疫力をあげよう



免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったりするだけでなく、悪化するリスクも増えてしまいますし、がんなどの病気を発症するリスクも増えてしまいます。

免疫力は加齢や過剰なストレス、生活習慣などによって低下するとされています。では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか。免疫力を高めるために、どんな物を食べればいいのでしょうか？

ポイントは「腸」にあります。

私たちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。免疫力の60～70%は腸にあると言われていたほどです。つまり、腸内環境を良好に保つ（善玉菌を増やす）ことで免疫力の低下を防ぐことができるのです。そのためには、まず、栄養バランスの良い食事をする。そして規則正しく食事をとることで、腸が活発に動き出します。



●免疫力を高める食品・・・きのこ

腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が増えると腸の働きが良くなり、反対に悪玉菌が増えしまうと腸内の環境が悪くなります。これらの食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。しかし、発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの中には、胃の中の過酷な環境で死んでしまい、生きたまま腸に届かないものもあります。しかし、生きたまま腸に届かないからと言って、善玉菌を増やす効果がないというわけではありません。乳酸菌などの死骸は、腸に届くと腸内の善玉菌の良いエサになり、間接的に善玉菌を増やすことにつながるのです。



●免疫力を高める食事

多くの種類の食材を摂ることで！！

栄養バランスの良い食事をするといっても、何をどのくらい食べればいいのかはわかりにくいものです。主菜で肉や魚などたんぱく質を摂り、サラダや煮物などでビタミンやミネラル類を補給するなど、おかずの種類を増やすとよいでしょう。



管理栄養士 石川 菜生



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

医療法人

南風会

介護老人保健施設 万葉テラス

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