

風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成30年8月 第17号

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。7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「免疫力アップで老化防止を!!」を掲載しておりますので、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



7月20日(金)に誕生日会を行いました。今回は、7月中旬から続く猛暑を忘れていただくという思いで、“納涼カラオケ大会”を企画しました。

まず利用者様と一緒に『北国の春』や『瀬戸の花嫁』を歌いました。ある利用者様は自ら手を挙げ、十八番の『愛燦燦』を熱唱され、大いに盛り立ててくださいました。また、職員によるAKB48の『ヘビーローテーション』のパフォーマンスショーもあり、利用者様からは、手拍子だけでなく、笑い声もあり、大変盛り上がりました。最後に、皆様で『ふるさと』を歌いました。楽しい時間は“あっ”という間に過ぎ、終わりを惜しむ声をいただきました。

通所リハビリテーション

7月23日(月)にイベントを行いました。題して『気球飛ばし』。大きな風船に人形の重りをつけて、気球に見立て、満開のひまわり畑に着陸させるゲームです。

流れている音楽もノリノリで、的のひまわり畑にうまく着陸させようと皆さん奮闘されました。ある男性の利用者様は、力が入り過ぎたのか、ひまわり畑をビューンと大きく飛び越し、見ている側もビックリされ、その後、みんなで大笑いでした。女性の利用者様も負けてはいません。椅子に腰かけ、両足をしっかりと開き、その眼差しは真剣そのもの。お花畑の的に着実に入

れておられました。結果、見事に着陸する事ができた上位3名様に、夏を感じる豪華景品が贈呈されました。



免疫力アップで老化防止を!!

薬膳では、魚や肉は「虚弱の場合は必要」と考えます。しかし、胃腸の調子が悪く食が進まないようなときに、魚や肉を食べて精をつけるのは難しいでしょう。日頃から、主食(穀物・芋類)や野菜、果物と一緒にバランスよく取り入れることが重要です。また薬膳では、似た臓器はその臓器を食べることで補うという「似類補類」という考えがあります。例えば、貧血気味の方は肝臓(レバー)を食べるなど、人間に近い構造をもっている魚や肉だからこそ不足を補えるのです。近年、野菜しか食べない人や、外食続きなどで肉ばかりの人が増えていますが、本来人間は肉食で、遺伝子的にも体は魚や肉を必要としています。野菜だけの食生活では体がついていけず、女性だと無月経になったり、虚弱が進むことに。逆に、摂り過ぎもよくありません。欧米人より日本人の腸は長いと言われているので、消化吸収に時間がかかって悪い物を腸に留めてしまうことになります。

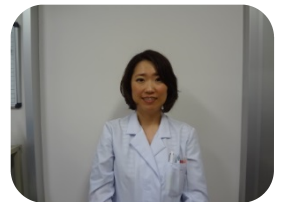


鰺(あじ)の南蛮漬け



や、解毒作用がある生姜などを加えてさっぱりといただきます。

鰺(あじ)は腎機能を高めて健脳作用によって、認知症や白内障の予防、老化防止に効果的です。また、胃を温めて消化活動を活発にするので、食欲不振、免疫力アップ、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病に良い食材です。青魚に共通の、血液をサラサラにして血管を丈夫にするEPA、脳の機能を活発化するDHEを含みます。小鰺なら骨ごと食べることができ、冷たくてもおいしい献立です。南蛮漬けの酢は食中毒を予防し消化を助けます。気を巡らせる玉ねぎ



栄養課 管理栄養士 石川菜生



〒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 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名

