

暖かく気持ちの良い季節となりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大もしておりますので、十分にお気を付けてお過ごし下さい。

管理栄養士による「ストレス解消」のお話と4月のフロアのご様子をご紹介します。



ストレス解消は

正しい生活リズムと食事から！

5月に入り、暖かく過ごしやすい季節になりました！

環境が変わる人が多い新年度は、ストレスが溜まりやすい時期なのです。

五月病は、正式な病名ではありませんが、なんだか気怠いな…と感じる方は五月病かもしれません。食事からストレスを解消し、五月病を、ふっとばしましょう！

ポイント①【セロトニンを分泌させよう！】

《セロトニンとは…？》

神経伝達物質のことで、精神を安定させる作用を持っています。

セロトニンが不足すると気分が落ち込む、不眠になるなどして、うつ病等につながるともいわれています。



《セロトニンを分泌させるための、3つの栄養素》

セロトニンの分泌にはアミノ酸、ビタミンB群、炭水化物が必要です。アミノ酸は青魚や鶏肉、大豆・牛乳等の良質なタンパク質にたくさん含まれています。またバナナ、さつまいも、かぼちゃ等にビタミンB6、そして主食となるご飯やパンなどに炭水化物が多く含まれています。

セロトニン分泌のコツ【無理をせず、できる範囲でバランス良く！】

時間のない中で自炊するのであれば、いろんな食材を一度に摂取できるポトフや、野菜や肉を入れ込んだ焼きそばや鍋、スパゲティでもいいでしょう。またコンビニやお惣菜に頼らざるを得ないときは、おにぎりやカップラーメンだけではなく、納豆や豚汁、サラダ、卵料理など、1品ちよい足しをして、沢山の食材を摂るようにしてみましょう。



ポイント②【生活リズムを整え、質の良い睡眠をとろう】

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

栄養課 大住

参考：五月病対策は食事から！ furi-kake、全国保険協会

3F入所フロア

少しでも春を感じて頂けるようフロアの壁面に折り紙などでしだれ桜を再現。しだれ桜が満開の中4月14日(水)にイベントを開催しました。皆様には釣りを楽しんで頂き、魚ではなく春にちなんだ3色団子やいちごなどを釣って頂きました。お楽しみおやつには見た目から可愛い桜のロールケーキとブルーベリームースを喜んで召し上がって頂きました。春でいっぱい楽しい1日を過ごさせて頂きました。(中島)



4F入所フロア

3月下旬の天気の良い日、満開に咲きかけた桜をベランダから見て頂きました。久しぶりの屋外に「気持ちいいわ」と喜んでおられました。

4月15日(木)お誕生日会を行い、風船バレーをして職員も一緒に楽しみました。おやつも春らしい桜のロールケーキを召し上がって頂き大変好評でした。(森田)



1Fデイフロア

レクリエーションで鯉の滝登りの壁面製作を行いました。色鮮やかな鱗を貼って頂き、目を書きいれて頂きました。個性豊かな鯉がデイサービスの玄関を一層明るくしてくれています。「良いの出来たなあ」と職員にお話してくれていました。(五味)



事務所前ロビーに五月人形がお出迎えしております。

介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

TEL0747-52-2781

