



# 花 檀 だより



令和 4年 9月 第262号

夜間涼しい日が増え、体調を崩しやすい季節の変わり目、秋の気配漂う9月となりましたね。  
 9月といえばお彼岸があります。皆様はご先祖様を大事にしていますか？お彼岸は春と秋の年2回あり、春はこの世の万物を慈しみ、ご先祖様に日々の暮らしを感謝するもので、秋はご先祖様や故人を偲び、敬意、正にご先祖供養をする期間であるとされています。どちらも大切ですが、日常が多忙であったり、遠方に住んでいて年に2回もお墓参りに行くのが困難な場合、秋のお彼岸に出向くのがご先祖様自身を供養するといった意味ではいいようです。今年のお彼岸は9月20日～26日の期間です。長らくお墓参りをしていない方は、この機会にぜひご先祖様を供養しにいかれてはどうでしょうか。きっと喜ばれますよ。

## イベント紹介

【1階 デイケア】 8月28日の日曜デイでは“金魚飾り製作”を行いました。

製作過程では竹で作った枠組みに、背景を貼って頂き、ペットボトルのキャップとお花紙で作った金魚を吊り下げる作業を「難しいなあ」とおっしゃりつつも熱心に取り組まれていました。完成した飾りを見て「夏らしく涼しげです。すごく可愛いですね。」と童心にかえったような笑顔で喜ばれる方が多く、飾りをみて少しでも残暑を涼しげに過ごして頂ければと思います。

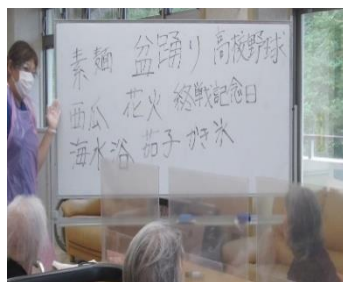


日曜デイの昼食は“中華ランチ”でした。「久しぶりの中華やな。どのおかずも美味しいわ。」とあっという間に完食して頂きました。年齢を重ねると、中華は苦手という方が多いですが、今回のランチは気に入って頂けたようです。また、おやつ“夏ひまわり饅頭”も「綺麗な黄色やな。食べるのがもったいないわ。」と夏を感じるメニューを最後まで堪能して頂くことが出来ました。



【2階・3階フロア】 8月27日にお誕生日会を行いました。お誕生日の方々にメッセージカードをお渡しすると笑顔で受け取られ喜んでおられました。その後、ケーキを召し上がって頂き、レクリエーションを行いました。

夏に関するクイズをしたのですが「夏といえば盆踊り」「花火!」「海水浴や!」など口々に答えて盛り上がっているご様子でした。お誕生日会でのケーキには脳の栄養となる糖分を多く含みます。栄養を補給し、クイズに参加して頂いたので楽しい解答をたくさん答えて頂くことが出来ました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檀**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



# カルシウムと骨について



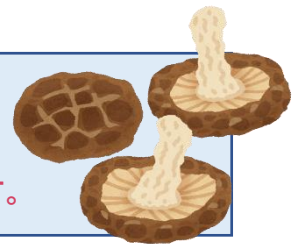
今回は、欠乏すると、骨粗しょう症や高血圧、動脈硬化などを招くことがあるカルシウムについてのお話です。  
十分に摂りたいカルシウム、体に吸収しにくいという弱点があり、一緒に摂るとカルシウムの吸収率を上げてくれる栄養素がいくつかありますのでご紹介します。

**ビタミンD** ……カルシウム吸収をサポートし骨の形成を助けます

<多く含む食品例>

イワシ、サケ、しらす干し、干し椎茸、乾燥キクラゲ

※ カルシウムとビタミンDは同時に摂ることが大切だと言われています。



**ビタミンK** ……骨にカルシウムを取り込むために必要な物質を活性化。

骨の形成をサポート。またカルシウムが尿中に排出されるのを抑え、骨の破壊を防ぎます。

<ビタミンKを多く含む食品例>

納豆、ひじき、ワカメ、モロヘイヤ、バジル、ホウレンソウ、コマツナ



**マグネシウム** ……マグネシウム自体が骨を作る成分であり、骨芽細胞の働きを促進して、骨に入るカルシウム量の調節を行っています。

<マグネシウムを多く含む食品例>

アーモンド、カシューナッツ、乾燥わかめ、ひじき、しらす干し、納豆、木綿豆腐、枝豆、ホウレンソウ

※ カルシウム2に対してマグネシウム1の割合で摂る必要があると言われています。



逆にカルシウムの吸収を妨げるものは、リン、カフェイン、アルコール、食塩などが挙げられます。リンはたんぱく質の摂り過ぎや加工食品に偏ることで過剰になるので、インスタント食品やスナック菓子、ハムやソーセージなどの加工品は摂りすぎないようにしましょう。

参考文献：モロラボ モロヘイヤ効果研究所 HP

## 面会についてのお知らせ

※対面での面会を再開しています。

施設内パソコンを使用しておのオンライン面会も、あわせて行っております。

詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

## 暦・行事予定

9月 8日 お祭りレクリエーション(入所者)

9月 19日 散髪日

9月 19日 敬老の日 (入所者)

9月 20日 彼岸入り

9月 24日 お誕生日会(入所者)

9月 26日 彼岸明け

