

# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成30年2月 第11号

厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。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「朝食を食べよう」を掲載しておりますので、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

新年初めての誕生日会は、1月19日（金）に行いました。今回は“棒サッカーゲーム”を企画しました。利用者様には、対面横1列に並び、お互いゴールを目指していただきました。棒の先端にはうちわを付けボールを送りやすいように工夫しました。初めは、ボールの行き先を見守られる利用者様もおられましたが、ボールを1、2球・・・10球と増やしたところ、目の前をボールが通過するたびに、手にしている棒や足などを使いながら、必死にゴールを目指しておられました。ゲーム中は、勢いのあまりうちわが外れるなどのハプニングもあり、歓声と笑い声が起り、とても盛り上がりました。



### 通所リハビリテーション

本年最初のイベントは、「初笑い新年会」を開催しました。おなじみの「福笑い」で、皆さんの笑いを誘いました。ホワイトボードに巨大なお面を二つ貼り付け、目隠しをして目や鼻のパーツを貼り付けます。小さなお面も用意し、立っての作業が不安な方には座ったまま行っていました。目と目が極端に離れていたり、鼻が横に向いていたり、眉が頬になっていたり出来上がる度皆さんは大笑い。「もうちょっと上やで」「えらい顔になったなあ」など周りのご利用者様の歓声も大変にぎやかでした。最後は万葉おみくじで締めくくりました。大吉や中吉、内容もバラバラ



です。「大吉やったわあ」「いい出会いがあるんやで」など予想以上に喜んでいただきました。終始ご利用者様の笑い声が溢れ、大盛況の中開催する事ができました。今年一年も、ご利用者様に笑顔になっていただける企画を考えていきたいと思っています。

# 「朝食」を食べよう

1日の始まりは朝食からといえます。ちゃんと朝ごはんを食べていますか？人は寝ている間にもエネルギーを使っています。寝ている間に筋肉や肝臓の中に貯めておいたエネルギーをすっかり使ってしまおうので、午前中活動するためには、新しくエネルギーを取り込まなければいけません。



脳の活動のエネルギー源はブドウ糖です。

ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐ不足してしまいます。つまり、朝起きた空っぽの体からは脳にブドウ糖を送る事ができず、エネルギーが欠乏しています。脳のエネルギーが不足すると、集中力や記憶力の低下などに繋がります。朝食を食べてブドウ糖をつくりだすことで、午前中の脳のエネルギーにしているのです。



朝ごはんはとても大事!!  
ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です



朝食のメニューは・・・



## STEP 1 まずは飲み物から・・・

牛乳や飲むヨーグルト、野菜ジュース、スープなどから始めてみては？ただし、コーヒーや緑茶は胃を刺激するので空腹時は控えて下さい。



## STEP 2 手早く準備できて、食べやすい物を

果物や野菜、チーズやヨーグルト、おにぎりやパン、シリアルなど調理しなくても食べられる物を選びましょう。



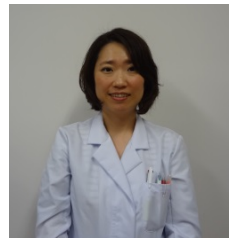
## STEP 3 自分で作ってみよう!!

『朝食を作る』という行動で視覚、嗅覚に訴えかけ、胃の動きが促進され、食欲がでてきます。

## ごはんとパンはどちらがいい？

ごはんは、血糖値の上昇が穏やかで長時間一定に保つため腹持ちがよく、お昼までのエネルギー源として適しています。おにぎりなどは、簡単で忙しい朝に最適です。

パンは消化吸収が早いので、血糖値を素早く高め、脳へのエネルギー補給になります。目覚めの良くない人にはお勧めです。



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