






花 檣 だより



令和 3年 8月 第249号

今年も猛暑の8月がやってきました。この暑さの原因は、オリンピックが開幕し、日本人選手のメダルラッシュの中、歓声沸く皆様の熱気が、より今年の夏を暑くしているのではと思うくらいです（笑）。去年、コロナショックによりオリンピックが中止された際は、どうなることかと思いましたが、何とか開催でき、本当に良かったです。自分が特にスポーツに興味がなくとも、同じ日本人がメダルを獲得するのはうれしいものです。今は暑いので運動するにも注意が必要ですが、もう少し涼しくなればジョギング、ウォーキングなど、皆様もオリンピックをきっかけに初めてみてはいかがでしょうか？心身の健康維持に、きっと役立つと思いますよ。

イベント紹介

【1階 デイケア】 7/25（日）に日曜デイを行いました。今回は“夏祭り・涼花”の中で、
 魚釣り  もぐらたたき  射的 を楽しんで頂きました。



どれも盛り上がり、「どの魚つったろかなあ。」「もぐら素早いわ～。」「中々、的に当たらんああ。」等、おっしゃりながら真剣な表情で参加しておられました。まだまだコロナが流行っており、大きなイベントは開催できないですが、少しでも夏の雰囲気を感じて頂けたようです。

昼食は“うなぎ御膳”でした。大きなうなぎを目の前にすると、「これはスタミナがつきそうや。」とおっしゃる方もおられ、土用の丑の日が近いこともあり、喜んで頂くことが出来ました。暑い日でしたが、皆様ペロリと召し上がり、この夏も、元気に乗り切るスタミナをつけて頂けたのではないのでしょうか。



【2階・3階フロア】 7/24（土）にお誕生会を行いました。対象の方々にプレゼントをお渡しし、その後ケーキも召し上がって頂くと、「甘くて美味しいわ。」と満足な様子でした。季節に合ったデザインのメッセージカードも「かわいいやんか。」と好評で、喜んで頂きました。その後、頭の体操として古今東西や穴埋めクイズなどを行ったのですが、我先に答える姿がみられ、熱心な様子から、楽しい時間を過ごして頂けたようです。



ご様子でした。季節に合ったデザインのメッセージカードも「かわいいやんか。」と好評で、喜んで頂きました。その後、頭の体操として古今東西や穴埋めクイズなどを行ったのですが、我先に答える姿がみられ、熱心な様子から、楽しい時間を過ごして頂けたようです。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檣**

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



食事と紫外線について

暑さが増す毎日が続いていますね。
今回は紫外線と食事について紹介したいと思います。



紫外線について

紫外線を浴びすぎると**体内の活性酸素が増加!**
体が酸化することが、シミ・シワ、老化、がんなどの原因に!!

対策は??

★抗酸化物質を摂取しよう

「抗酸化」とは文字通り体の酸化を抑えることを指していて、
抗酸化物質には、体の酸化を抑えて細胞を守る働きがあります。
代表的な抗酸化物質にはビタミンA・C・Eなどがあります。



活性酸化から体を守る!

抗酸化物質を多く含む食品

ビタミンC

赤・黄ピーマン、
ブロッコリー、
レモン、いちご 等

ビタミンE

アーモンド、落花生、
ごま、かぼちゃ
植物性油脂 等

ポリフェノール

〈アントシアニン〉

ブルーベリー、
赤ワイン、
なすび、
ぶどう

〈タンニン類〉

タンニン
お茶や柿の渋味成分
カテキン お茶の主成分

〈フラボノイド〉

ケルセチン
玉ねぎ、赤ワイン
ブロッコリー、ココア
イソフラボン
大豆など

カロテノイド

〈カロテン類〉

β-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ
α-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ
リコピン・・・トマト、スイカ

〈キサントフィル類〉

アスタキサンチン・・・サケ、カニ、エビ
ゼアキサンチン・・・ほうれん草、パパイア
ルテイン・・・ほうれん草、ブロッコリー

ポイント

- ・ ビタミンA・Eは油に溶ける性質があるので、炒め物など油と一緒に食べることで効率よく吸収ができます。
- ・ ビタミンCは水に溶ける性質があるのでスープにして汁ごと食べるのもおすすめです!

※注※ 紫外線は全く浴びない方がいいわけではありません!!

適度な日光浴も必要です。紫外線が皮膚に当たることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくれます。日光浴を行うことでビタミンDの摂取不足を防ぎ、骨粗鬆症予防につながります。骨粗鬆症予防のためには、夏は木陰で30分、日差しの少ない冬は1時間程度の日光浴が推奨されています。ガラスは紫外線をあまり通さないで窓ガラス越しではなく、外に出て日に当たるのが望ましいです。

お知らせ

引き続き花櫃は本人様と直接の面会は中止しております。施設内パソコンを使用しているオンライン面会は行っております。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

8月13日 お盆入り

8月16日 お盆明け

8月28日 お誕生日会(入所者)

8月15日 終戦記念日

8月16日 散髪日(入所者)

9月01日 防災の日

