

風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～ 令和2年11月 第44号

朝夕涼しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。10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「腸内環境を整えよう」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

10月16日(金)に誕生日会を行いました。10月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介とプレゼント贈呈・写真撮影をいたしました。その後、利用者様皆様に『Happy Birthday To You』を歌い、お祝いをしました。プレゼント贈呈の際には「ありがとうございます」とお礼の言葉をいただき、利用者様は大変喜ばれていました。

今月は、運動会を行いました。種目内容は、①筒送りゲーム・・・2チームに分かれて、紐に通した筒を送るゲームをしました。はじめは、スムーズに送ることができず苦戦されていましたが、回数を重ねるごとにスピードも速くなりました。②玉入れ・・・2つの円になって、テーブルの上に置いた買い物かごにボールを投げ入れていただきました。玉を投げておられる姿は、皆様とても真剣な眼差しでした。③借り人競争・・・“すっとこどっこいなスタッフ” “スタイルの良いスタッフ” “一番足の短いスタッフ” など10個のお題に対して、皆様、職員6名の中から選んで頂きました。お題が挙がった瞬間、皆様が職員に何度も目を移し、該当する職員を必死に選んでおられました。また、お題が代わるたびに期待感でソワソワされる利用者様も増え、あちらこちらで大きな笑い声も飛び交い、とても楽しそうにされていました。



通所リハビリテーション

通リハにとって初めて、百歳になられるご利用者の「百寿のお祝い」をいたしました。ご本人は、百寿のちゃんちゃんこを着て帽子をかぶり、皆様の拍手のなか登場されました。

ご本人へのインタビューをいたしました。子供時代は“ドッチボール” “徒競走” など活発な一面や“正信偈・仏説阿弥陀経” “諸国霊場三十三番を書く” など幅広く取り組まれ、“和裁” “編み物” “カラオケ” など多種多彩の趣味もお持ちです。元気の秘訣は、よく食べよく寝ること・漢字を書くこと・運動を少しすること、また今後の目標は、毎日元気で体に気を付けて、みんなと仲良く笑顔で暮らすことと話されました。

次に利用者様を代表して、ご本人と仲の良い利用者様から「おめでとうございます。元気に来られる姿を見たいです。私も元気に来ることを目指して頑張ります」と突然のお願いにも関わらず、お祝いの言葉を述べてくださいました。またご家族からのサプライズでお手紙をいただいております、スタッフが代読させていただきました。思わぬ手紙で大変驚かれていましたが、とても喜んでくださいました。

プレゼントは、お花と職員からの色紙・生まれた日付の新聞をお渡ししました。当時の新聞なのでご本人も皆様もとても驚いておられました。そしてスタッフによる歌のプレゼント三曲を、心を込めて披露させていただきました。皆様、これからも元気に万葉テラスにお越し下さいね。



腸内環境を整えよう！！



腸内には 100 兆個もの腸内細菌があり、「腸内フローラ」という集団を形成しています。

腸内フローラを構成する細菌は、カラダにいい影響をもたらす善玉菌、悪い影響をもたらす悪玉菌、どちらにも属さない日和見(ひよしみ)菌の 3 つのタイプに分けられます。

腸内環境が悪化すると、便秘や下痢などのおなかの不調が現れます。

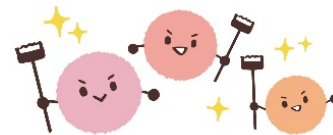
腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌を増やすことがポイント。

そのためには、食生活を工夫することが大事です。



<腸内環境を整える方法！>

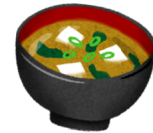
その 1. 善玉菌を増やそう



善玉菌のエサとなる食物繊維をたっぷり摂ることで、善玉菌の数を増やします。

★食物繊維の多い食べ物★

- ・玉ねぎ、大根、ごぼう、にんにく、らっきょう、オクラ、さつまいもなどの野菜類
- ・わかめ、昆布などの海藻類
- ・大麦



その 2. 善玉菌を食べる

腸内にはどれだけの善玉菌がいるか分からない為、善玉菌そのものを摂取し補います。

★善玉菌が含まれている食べ物★

味噌、醤油、ヨーグルト、チーズ、漬物、日本酒、納豆、キムチなど

主な善玉菌の種類

◎乳酸菌・・・乳酸を作り出すことで悪玉菌の増殖を抑制し、腸内環境を改善する

◎ビフィズス菌・・・乳酸や酢酸を作り出すことで悪玉菌の増殖を抑制し、腸内環境を改善する。

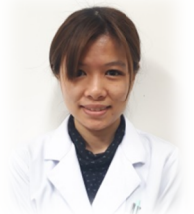
◎酪酸菌・・・酪酸は大腸の主要なエネルギー源でもあり、酪酸を作り出すことで腸の正常なはたらきをサポートする。

バランスの良い食事を心がけ、水分もこまめに摂るようにし

日々の食生活を見直してみましよう！

栄養課

管理栄養士 山本 冴香



〒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 100 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名