平成 27 年 3 月号

医療法人せいざん　　介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

３月と言う事で段々と暖かくなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、3 月は年度末と言う事で来月からの年度初めに備えて色々な準備をしているのですが、来年度から介護保険制度が改正されます。この改正により利用料金なども変更になるため、入所時に記載していただいた書類を新しいものに更新していただく必要があります。お手数ではありますが御協力お願い致します。

ひ　な　祭　り

３月７日に「ひな祭り」を当施設で行いました。今回はいつも紙芝居に来ていただいているボランティアグループの方々が所属している【 ペアーレ・アロハ６(シックス) 】の皆様にフラダンスを２曲(虹を・涙そうそう)披露していただきました。今までソーラン節、管楽器、太鼓など色々な方に来ていただきましたが、フラダンスは初めてという事で皆様、食い入るように見ていました。

2 曲それぞれ衣装を替えて踊っていただきました。

ありがとうございました♪

職員も仮装して一緒に盛り上げました！

踊りの合間では、ハンカチを使ったお芝居も披露していただきました。

～栄養課便り～

辛い花粉症の季節となりましたね。「医食同源」という言葉がある通り、健康も病気も食と深い関わりがあります。そこで今月は、花粉症と食事の関係性と予防方法についてご紹介いたします。花粉症を引き起こす原因の一つとして、体内の免疫機能のバランスの悪化が挙げられます。免疫機能のバランスを整え、免疫力を上げることが花粉症の緩和・予防に繋がります。また、ストレスを溜めないことや体を温めることも花粉症予防に効果的だと言われています。

栄養バランスの良い食事をとり、免疫力をあげて花粉症の予防を行っていきましょう。

花粉症に良い食べ物

①ヨーグル
ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内にいる細菌バランスを整え、免疫力を高めてくれます。

②青魚
青魚に含まれているEPA やDHA は鼻づまりを起こすロイコトリエンの発生を抑止する働きがあります。

③ポリフェノールを多く含んだ1
花粉症はアレルギー疾患の一つです。
ポリフェノールにはアレルギーを抑える働きがありまシソや玉ねぎトマトなどの野菜類に多く含まれていま

花粉症を悪化させる食べ物

①揚げ物
揚げ物に使用されている植物油はアレルギー反応を引き起こしやすいアラキドン酸という物質を多く含んでいま

②甘い物
甘い物を食べすぎると炎症を起こしやすくなります。

③香辛料やアルコール
香辛料やアルコールなどの刺激物は鼻の粘膜を充血させてしまいます。それによって鼻づまりを悪化させます

通信担当　支援相談員：保手濱和樹
中本　昌志