

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

寒い日が長く続いていましたが、3月に入って少しではありますが暖かい日が見られるようになりました。暖かくなってきたことで上着を少し薄手のものに変える事を検討し始めた方も多いと思いますが、昼間が暖かいからと油断して薄着で外出すると寒暖差によって夜の寒さに震えるようになるので注意が必要です。

落語公演会

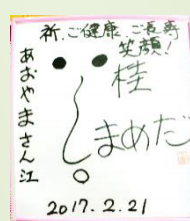
2月21日にボランティア演芸会として全日本おむつ団より桂 文福門下、桂 まめだ師匠にお越しいただき当施設で落語公演会を行っていただきました。ボランティアで各地の施設を回られている事もあり、小噺・落語・のみならず、皿回しや南京玉すだれを披露されるなど、話を聴き取る事が難しい高齢者にも伝わるような動きを取り入れた公演をしていただきました。



写真にあった蕎麦を嚼む仕草を目の前で披露していただきました。



今では余り見る事の無い南京玉すだれ・皿回しに職員や居合わせた御家族様からも完成が挙がっていました。



時間を掛けて利用者の方と触れ合っていました。

面会時のお願い

当施設 2 階フロアで 1 月中旬から下旬にかけてインフルエンザ感染者が出たため面会を禁止させていただきました。

現在も流行しており落ち着くまでにはまだまだ時間がかかると思われます。

以上の事から当施設に立ち入られる際には受付台にマスクと手指の消毒液を置いておりますので、マスク着用と手指消毒をしていただいたうえで面会をしてもらえればと思います。また、体調の悪い方は面会をご遠慮していただければと思います。



～栄養課便り～

3月に入りやわらかな日差しが嬉しい季節となりました。今月は、3月の旬の食材「春キャベツ」についてご紹介します。春キャベツは、丸くて比較的小さく、葉の巻きがゆるくて柔らかいキャベツです。冬のキャベツに比べて水分が多く、甘みも強いので、サラダや漬物など生で食すのに向いています。キャベツの主な主成分として、ビタミンC・K、カロテン、葉酸、カリウム、亜鉛などがあります。特に春キャベツは1年の中で最も栄養価が高いといわれており、中でもビタミンCやカロテンの含有量が非常に多いのが特徴です。

また、春キャベツに含まれるイソチオシアネートには異常化した細胞の増殖を防ぐ効果があり、花粉によるアレルギー反応を抑えてくれる働きがあります。更に、キャベツの苦み成分グルコシノートには解毒作用、ルテインという成分には目の粘膜を強くする作用があり、いずれも花粉症の予防に非常に効果があると言われています。これから、暖かくなるにつれ花粉症の辛い時期になりますので、普段の食事に花粉症の体質改善に最適な春キャベツを取り入れてみてはいかがでしょうか。



管理栄養士：尾方 詩音

通信担当 支援相談員：保手濱和樹
中本 昌志