

あおやま通信

梅雨の時期となりましたが施設として真っ先に考えるのは「食中毒」です。我々スタッフは定期的にタンスの中に食べ物が入っていないかチェックしていますが、特にこの時期は注意して行っております。その過程で差し入れの品と思われるものが発見される事がありますが、誰から貰ったものかを聞くと**他の利用者**と答えられる方が居て驚く事があります。当施設は差し入れ厳禁ですが、その理由の一つに**お裾分け**により糖尿病のある方が饅頭を食べたり、嚥下機能が低下している方に飴玉が渡る事を防ぐためと言うのがあります。以上の事を踏まえたうえで差し入れを行わないように皆様には改めてお願い致します。



今回はすずらん・あさがおユニットで日頃行っている”歌声体操”についてご紹介したいと思います。文字通り大きな声で歌いながら体操するので”歌声”体操と命名した、あおやまオリジナルの体操です。この日も青い山脈など懐かしの名曲を口ずさみながら、一生懸命に体を動かして下さいました。これからも笑顔のあふれるレクリエーションを目指して、スタッフ一同頑張っています。
左は職員の練習風景です。よりよくするため試行錯誤の日々です。

すずらん：山中

栄養課便り

だんだんと日差しが強くなり、梅雨入りが近づいてきました。湿度が高くなると、なんとなく体が怠かったり食欲がなくなったりと不調を感じる方も多いです。今回はそんな梅雨時期に積極的に摂って頂きたい栄養素『クエン酸』についてご紹介いたします。

○クエン酸とは

酢、レモン、梅干し、グレープフルーツ、キウイなどに含まれる“すっぱい”成分です。

人間の体内において、摂取した食べ物をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。

○クエン酸の効果

・エネルギー産生

クエン酸は、細胞内でクエン酸回路というエネルギー代謝経路の中心として働いています。

クエン酸を外から摂取することによりクエン酸回路が活性化され、エネルギーを効率良くつくり出す効果があります。

・疲労回復

運動すると蓄積される疲労物質である乳酸を分解して取り除く働きがあります。

・ミネラルの吸収促進

ミネラルは吸収されにくい性質を持っています。クエン酸はミネラルの吸収率を高める作用があります。

・痛風予防効果

強酸性の尿を弱酸性に変える働きがあることから、痛風に効果的です。

・食欲増進

酸味により唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。

・肝臓機能促進

肝臓の機能を改善し、肝臓病を予防する効果があるといわれています。



これからの季節は食中毒が発生しやすくなる時期です。クエン酸には殺菌効果もあるので、梅干しをお弁当に入れるなど、食中毒の予防のためにも積極的に食事に取り入れてみて下さい。



管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介