医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま



9月19日に広島大学合唱団の皆様が来てく れました。

合唱団の方々を受け入れるのは初めてだった のですが「それいけカープ」「ひろしま平和 の歌」という親近感のあるものから「エーデ ルワイス」といった馴染み深い曲を披露して いただきました。



デイケアではフラワーアレンジメン トをしました。初めての方が多かっ たのですが、結構上手に…ではなく、 とても上手に出来上がりました!



歌声の素晴らしさに大学生特有の明るさが加わる事で大変新鮮 な響きを感じ得る事が出来ました。

是非ともまた来ていただければと思います。

i島紹介~



10角護力 岩護師 芝那て の介護をさせてい きます宜しくお願 ます。

●●★♥ ●●★♥ 栄養課便り●●★♥●●★♥





夏に比べると随分と日が短くなり、いつの間にか季節はすっかり秋模様となってきました。 今月10月10日は目の愛護デーです。現代はテレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を酷使するこ とが増えてきました。今回は目の健康のために欠かせない栄養素についてお話します。

【ビタミンA】…目と粘膜に関係の深い栄養素で、うなぎ、卵、人参、ほうれん草などに多く含まれてい ます。

【ビタミンB群】…ビタミンB1、B2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血などの症状があらわれや すくなります。ビタミンB1、B2は、納豆、豚肉、チーズなどに多く含まれています。

【ビタミンC】…目の老化防止、白内障の予防などに効果があり、キウイ、みかん、ブロッコリー、ピー マンなどに多く含まれています。

この他にも、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは目の疲労回復に 効果があるといわれています。これらの食材を普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。 昼夜の気温差がある季節なので、健康面には十分に気をつけて過ごしましょう。

通信担当 支援相談員:中本 昌志 飯原 佑介

管理栄養士: 堀下 綾子