



花 櫃 だ よ り



令和 5年 8月 第273号

はじめに、花櫃よりお知らせいたします。先月よりコロナウイルス感染症に罹患された方が入所フロアにおいて、複数人確認されました。現在、適切な感染対策にて対応を続けております。ご利用者様の健康状態について、ご不安とご心配をお掛けし申し訳ありません。状況の変化に応じ、随時情報提供を行います。今回の件につきまして、ご質問等ございましたら花櫃事務所までお問合せください。スタッフ一同、1日も早く終息するよう最善を尽くしてまいります。皆様のご理解とご協力に心より感謝し、今後とも引き続きよろしく願いいたします。

イ ベ ント 紹 介

【1階 デイケア】7/23に日曜デイでは“夏祭り”を行いました。

射的、ヨーヨー釣り、金魚すくいに

順番にチャレンジして頂くと、「なかなか的に当たらへんな。」

「大きいの釣れたわ。」「こいつ、逃げよるわ。」など

お話しながら楽しまれていました。中には手が使いにくいという

利用者様もおられました。スタッフがお手伝いし、うまくヨーヨーが

釣れると笑顔で喜んで頂くことが出来ました。「子供にはよく縁日でやられたけど、自分でするのは初めてや。案外楽しいな。」と昔を思い出している方もおられました。今回は夏の定番、お祭りを満足するまで楽しんで頂けたようです。



昼食は“納涼会席”でした。メインの天ぷらや夏の名物トウモロコシを使ったご飯を前にすると「大きいえびやな。食べ応えありそう。」

「トウモロコシご飯なんて珍しいな。」とあつと言う間に召し上がって

おられました。おやつ“フルーツポンチ”も「口当たりええわ。」と

気に入っておられました。昼食、おやつともに今回の季節感あるメニューは皆様のお食事の様子からも、満足して頂くことができたようです。



【2階・3階フロア】

毎月、お誕生日会のご様子をご紹介しますがコロナウイルス感染症に対する感染対策の為、7月のお誕生日会は中止となっております。7月の方に関しては、次の機会にご一緒にお祝いしたいと思います。申し訳ありませんが何卒ご理解頂くようお願いいたします。

〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花櫃**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



食事と紫外線について



暑さがますます厳しく、しのぎがたい毎日が続いていますね。
日差しが強いと紫外線が気になるころ。
今回は紫外線と食事について紹介したいと思います。

★ 紫外線は浴び過ぎると体内の活性酸素が増加し、

体が酸化することで、シミ・シワ、老化、がんなどの原因になると言われています。

★抗酸化物質を摂取しよう

対策は??

「抗酸化」とは文字通り体の酸化を抑えることを指していて、
抗酸化物質には、体の酸化を抑えて細胞を守る働きがあります。
代表的な抗酸化物質にはビタミンA・C・Eなどがあります。



ポイント

- ・ ビタミンA・Eは油に溶ける性質があるので、炒め物など油と一緒に食べることで効率よく吸収ができます。
- ・ ビタミンCは水に溶ける性質があるのでスープにして汁ごと食べるのもおすすめです！

活性酸化から体を守る！

抗酸化物質を多く含む食品

ビタミンC

赤・黄ピーマン、ブロッコリー、レモン、いちご等

ビタミンE

アーモンド、落花生、ごま、かぼちゃ、植物油類等

ポリフェノール

(アントシアニン)
ブルーベリー、赤ワイン、なすび、いちご、ぶどう

(タンニン類)
タンニン お茶や柿の渋味成分
カテキン お茶の主成分

(フラボノイド)
ケルセチン 玉ねぎ、赤ワイン
プロココリン、ココア
イソフラボン 大豆など

カロテノイド

(カロテン類)
β-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ
α-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ
リコピン・・・トマト、スイカ

(キサントフィル類)
アスタキサンチン・・・サケ、カニ、エビ
ゼアキサンチン・・・ほうれん草、パプリカ
ルテイン・・・ほうれん草、ブロッコリー

※注※ 紫外線は全く浴びない方がいいわけではありません！！

適度な日光浴も必要です。紫外線が皮膚に当たることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられます。日光浴を行うことでビタミンDの摂取不足を防ぎ、骨粗鬆症予防につながります。骨粗鬆症予防のためには、夏は木陰で30分、日差しの少ない冬は1時間程度の日光浴が推奨されています。ガラスは紫外線をあまり通さないの窓ガラス越しではなく、外に出て日に当たるのが望ましいです。



(参考文献：日本調剤ホームページ)

暦・行事予定

8月11日	山の日	8月13日	お盆入り
8月15日	終戦記念日	8月16日	お盆明け
8月26日	お誕生日会(入所者様)	9月1日	防災の日

