

お花とだよ!

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第142号 2013年4月18日発行

4月号



岡本荘お花見会

今年の桜は、咲きだすとあっという間で、お花見のこの日もあいにくの曇り空で風も強い一日でした。でも、仏生山公園にみんなで出かけて満開の桜を堪能し、お昼からは温泉ホールでお花見弁当をいただき、宴会をして、とても充実した一日を過ごすことができました！
みなさん、いい表情されてますね～☆☆☆



新入職員☆紹介



(左上段から)
佐々木・南田・藤澤・森井
渡辺・岡崎・加藤



ダブル大西&中尾です！
私たち異動組も、新たな気持ち
でがんばりま〜す☆

フレッシュな気持ちでがんばります！
We are チーム岡本！



去る4月4日、インドネシアから岡本
荘に勉強に来られていたジャジロさん
とヘルワティさんが帰国されました。
たくさんの思い出をありがとう！職員
一同ますますのご活躍をお祈りしてあ
ります！



4月行事予定

- 3日 お花見
- 4日、11日、18日、25日 音楽クラブ
- 9日 コーヒーショップ
- 17日 移動喫茶
- 21日 ピアノ&ヘルマンハーブ演奏会
- 24日 クッキングクラブ
- 27日、28日 映画劇場

ボランティアありがとう

- 川岡地区社会福祉協議会
- 馬場美苗
- 貝原直子
- 鎌田幸子
- 多積尚子

(敬称略)



小泉由美子主任

25年間特養介護士として
ありがとうございました！

3月いっぱいをもって小泉由美子主任
が岡本荘を定年退職されました。
長い間お疲れ様でした。
これからもお元気で過ごして下さい。



医務だより 早歩き始めませんか？

- 春爛漫、新緑の季節になりました。日常生活で運動不足や生活習慣病予防のため、より多くのエネルギーを消費することに有効な有酸素運動ーウォーキングもいいですが、さっさと歩く「早歩き」運動を始めてみませんか？



☆早歩きのポイント☆

- ①胸を張り、背筋を伸ばし、顎は引かないで上げ気味に。
- ②視線はやや遠くに。
- ③足は下につけ、押すだけ、かかとから着地するように。
- ④いつもより歩幅を広げ、歩調はリズムカルにニコニコとおしゃべりできるスピード。
- ⑤目標は一日30分、自分のペースで歩き、異常を感じたら中止しましょう。
- ⑥水分補給を十分にし、休憩をとり、ウォーミングアップ、クーリングダウンを忘れずに行いましょう。

- 歩幅を広げ、リズムカルに歩く早歩きは、筋肉にも適度な刺激を与え、加齢による筋力低下を予防する効果があります。

主要な筋肉と主な役割

筋肉名	主な役割
腹筋・背筋	姿勢の保持、腰痛の予防
大殿筋・中殿筋	立位の保持、歩行、横方向の安定性
大腿四頭筋	階段や坂道での下降時、膝の安定、膝関節痛予防
前脛骨筋	すり足予防、かかと着地
下腿三頭筋	歩幅、歩行速度

- 早歩きには血管の老化を防ぎ、消費エネルギーが高まり、肥満改善、血糖コントロール、血压管理にも有効で、動脈硬化を予防し、介護予防にもつながります。日常生活の中で、少し意識して歩くスピードを早くして見て下さい。ちょっとした意識が日常生活トレーニングにつながり、大きな効果が期待できます。今日から「ポチポチ」始めてみませんか？

お花見会 第2部



栄養だよい 春は野菜の季節です

春になると、自然は一気に活動し始めますが、寒暖の変化で心身のバランスを崩しやすく、眠くなったり、体がだるくなったりする人が増えてきます。その理由のひとつにエネルギーを作り出す糖質の代謝に不可欠なビタミンB1など、ビタミン類の不足があるといわれています。緑黄野菜や豆腐、牛乳などビタミン類がたくさん含まれる食品を食べるよう心がけてください。豚肉はビタミンB1の宝庫で、いろいろな料理に野菜と一緒に調理してはいかがでしょうか。



春の若菜は長生きの薬

「春の若菜は長生きの薬」ということばがあります。「若菜」は春先に芽吹く若々しい野草や野菜のことです。昔の人にとって春先の若菜は重要な食べ物でした。

昔の人たちは、冬の間の野菜不足や運動不足を取り戻すため、春になると何はともあれ山野に出て、若菜を摘んで食べていたようです。なぜ若菜かというと、若菜には電解質として知られるカリウムが含まれているため、体内のナトリウム（塩分）を中和して、体外に排出してくれる作用があるからです。体内のナトリウムが過剰になると血圧が高くなって、動脈硬化や脳卒中などの危険があることを経験的に知っておられたのですね。

春の山菜、野菜の苦味を味わおう

春の山菜、野菜には独特の苦味があります。苦味成分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや新陳代謝を促進する作用が含まれています。紫外線が多くなる春、新鮮な野菜の時期を逃がさず食べたいところです。

