

おめでとう

新春号

【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163号 2015年1月16日発行



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えることとお慶び申し上げます。

日頃、皆様には格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。地域の皆様を支えられながら、ご利用者様やご家族様のご協力とご理解のもと、「笑顔」と、「幸せ」を大切にした介護を目指し、職員ともども日々精進しております。

本年も地域に密着した福祉・介護の拠点となる施設として、皆様とともに歩み続けて参りますので、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。末筆ながら、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。

岡本荘 施設長 香川元紀



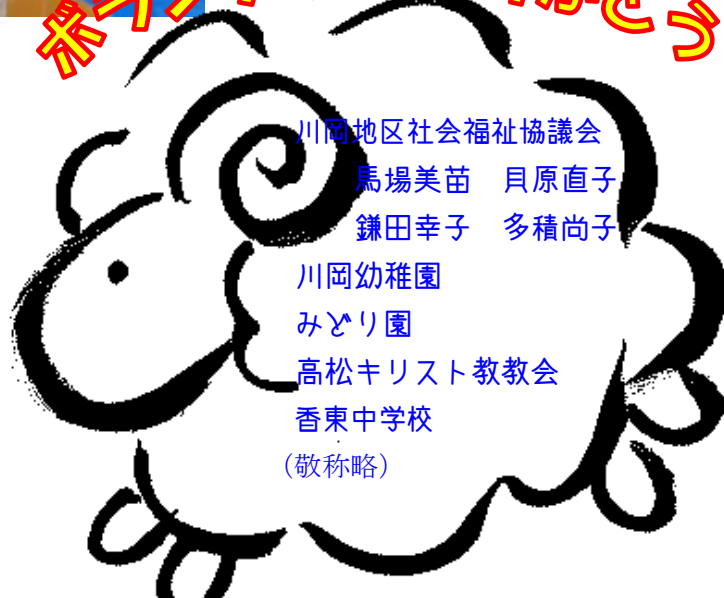
去年もたくさんのボランティア
ありがとうございました！



1月行事予定

- 1日(木) 元旦・お正月
- 7日(水) 初詣・田村神社 10:00～
- 13日(火) コーヒーショップ 14:00～
- 14日(水) 川岡婦人会お茶会 13:30～
- 15,22,29日(木) 音楽クラブ 10:00～
- 21日(水) ご利用者様胸部レントゲン検診
- 28日(水) 移動喫茶 13:30～

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
川岡幼稚園
みどり園
高松キリスト教教会
香東中学校
(敬称略)

栄養だより みかんを食べよう

みかんは冬を代表する果物のひとつです。しかし、一言でみかんといっても、温州みかん、紀州みかん、いよかん、ぽんかんなど味も色も大きさも様々な種類のものが挙げられます。日本で言われる一般的なみかんとは温州みかんのことですが、温州みかんにも青いもの、赤いもの、酸味の強いものなど約200種類もの系統があり、収穫時期によって呼び名も味も変わります。

では、みかんにはいったいどんな栄養素が含まれていて、どんな効果があるのでしょうか。

○みかんの実

「ビタミンC」…免疫力をアップする効果があります。この季節には注意が必要な風邪の予防や風邪をひいてしまった後の細胞の修復にも、しっかり効果を発揮してくれます。

「クエン酸」…ダイエット効果、便秘の解消、疲労回復効果があります。

「βクリプトキサンチン」…みかんのオレンジ色の色素の一種です。最近ガン予防効果があることがわかり、注目されている成分です。

○みかんの袋、スジ

「ペクチン」…水溶性食物繊維の一種です。みかんの袋や房には、このペクチンが実の4倍も多く含まれています。ペクチンには、コレステロール値を下げる働きもありますよ。

「ヘスペリジン」…血圧が上がるのを防ぎ、毛細血管を強化して、血管と血液を元気にする効果があります。

他にも、β-カロテンや、ビタミンB群、ビタミンE、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。どうやら、食感はあまりよくないかもしれませんが、スジを取らず、袋のまま食べるのが栄養面では効果があるようですね。



医療だより 冷え性対策で寒い冬をポカポカに

冷え性とは、手や足、腰など特定の場所だけが冷えていることをいいます。冷え性の原因はいろいろありますが、血の巡りがよくないことが多いようです。体内で熱を作る力が弱いことで冷えを感じやすくなることもあります。冷え性が続くことで、代謝や血の巡りが悪くなり、肩こりや肌荒れ、手足のむくみなどさまざまな問題につながります。

冷え性のサイン

- ・ストレスのたまり
- ・顔のほてり
- ・疲労
- ・肩こり
- ・肌荒れ
- ・不眠
- ・手足のむくみ
- ・胃腸障害



冷え性対策

運動

体をあまり動かさずにいると、血の巡りや代謝の低下により冷えやすい体になってしまいます。温まりやすい体にするには・・・腹筋や背筋など体の大きな筋肉を鍛える運動やスクワット、レクリエーション活動への参加など足のポンプ力を高めることもよいでしょう。

入浴

入浴はもちろん、半身浴がおすすめです。1日20分程度、38～40℃のぬるめお湯にじっくり胸から下をつかります。すると、汗が出て代謝がよくなります。

食事

（たんぱく質・鉄分）たんぱく質は血液や筋肉を作るもとになり、体の保温にも欠かせません。食べた物のエネルギーを燃焼させて、体を温めるには鉄分も必要になります。

（ビタミンB1・E）ビタミンB1・は糖質を分解し、エネルギーとして燃焼させ、体温を上げる効果があります。多く含む食品には豚肉・玄米・胚芽米・うなぎがあります。

ビタミンEは血流をよくして、体温を上げる効果があります。玄米・胚芽米・大豆・青魚などに多く含まれます。

冷え性対策グッズ

靴下や腹巻などたくさんのグッズがあります。上手に利用しましょう。

まだまだ寒い日が続きます。簡単・自分できる冷え性対策をお試し下さい。

