

医療法人せいざん

介護老人保健施設あおやま

# あおやま通信

平成21年4月に開設された介護老人保健施設あおやまですが、この4月で9年目を迎える事が出来ました。これもひとえに利用者様と御家族様、御親族の皆様の皆様のお力添えあってのことと、心から感謝しております。我が国の高齢者施策も歳を追うごとに変化しておりますが、これからも皆様の不安を解消するとともに安心できる日々を送っていただけるように一層の努力して参りますので、今後共ご支援賜りますよう宜しくお願い致します。

## 手芸クラブ

今月は手芸クラブの活動を御紹介します。今回見ていただくのはユニット型に入所中の利用者で作成した【貼り絵】によるアジサイの花です。大きなサイズなので何回かにわけて作成しました。



普段はお喋りな皆様ですが、作業に集中しております。



最後の仕上げである貼る作業は緊張で手が震えます！



失敗や試行錯誤を繰り返した結果、ようやく完成です！

出来栄のほどはいかがでしょうか？抽象化表現を用いる事でアジサイの花や葉の色彩と形状が見事に表現されていると思いませんか？二階のエレベーター出口正面に飾っていますので、面会の時には是非とも御覧ください。

## 花見

先月に掲載した写真は5分咲きでしたが、その後満開になったということで改めてサクラを見に行きました。今年は満開直後の週末に雨に降られましたが、間に合ってよかったです。



## ～栄養課便り～

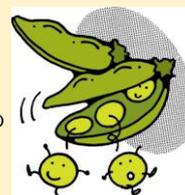
日中は汗ばむほどの陽気となり、夏の訪れを実感する季節となりました。今月は5月の旬の食材「グリーンピース」について紹介します。

グリーンピースは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材です。糖質が多いのでカロリーはやや高めですが、ビタミンB1の含有量は野菜類の中ではトップクラスです。ビタミンB1は脳からエネルギーを得るために不可欠なビタミンなので、不足すると神経や脳への影響(食欲不振、肩こり、めまい、動悸、下肢のしびれ、イライラ)や、疲れやすくなるなどの症状が現れます。グリーンピースの豊富なビタミンB1はこれらの症状の予防改善に役立ちます。また、ビタミンB1はアルコール分解の際に多く消費されるので、お酒のおつまみにの適しているといえます。

さらに、食物繊維の総量は7.7gと豊富で、そのうち不溶性食物繊維が約90%を占めます。不溶性食物繊維は大腸で水分を吸収して便のかさを増し、腸壁を刺激して蠕動運動を促すので、便秘の予防改善に繋がります。また、便が腸内の有害物質を外へ追い出す働きが水溶性食物繊維より強いので、大腸がんの予防に有効です。

### \*美味しいグリーンピースの選び方\*

- さやの緑が濃いもの
- 実がしっかり入っているもの
- 粒の大きさがそろっているもの
- 粒がふっくらしているもの



管理栄養士：尾方 詩音

### お知らせ

日に日に気温も高くなり暖かい日が多くなってきました。ご家族の皆様には、冬物の衣類の交換をお願い致します。

通信担当 支援相談員：保手濱和樹  
中本 昌志