

あおやま通信

面会に来られる方や訪問先の方々が口を揃えて夏みたい。と言われるほど5月は暑かったですね。梅雨入り以降はこの暑さに湿気が加わることを考えると、早くも気分が湿ってきそうです。今年の梅雨入りは5/30～6/9と言われているようなので、今から心構えをしなくてはなりませんね。

研修会

施設にあるAEDの効果や使い方についての講習会を行いました。過去にもAEDの講習はしたことがありますが、新人の職員さんも増えてきたと言う事で、改めて勉強し直しました。



AEDが直ぐ近くにはない時は心臓マッサージから。先生から「1分間に100回～120回を目安に休みなくしましょう」という言葉に沿って行いますが、結構しんどいです。



AEDは音声案内に従えば知識の無いかたでも使えるようになっているのですが、いざ触れてみると緊張するようです。職員からはこのような練習の機会があって良かった。という声が聴かれました。

～栄養課便り～



梅雨空のうとうしい季節となりました。

今月は、6月の旬の食材である『しそ』についてご紹介したいと思います。

薬味には欠かせない和のハーブ代表であるしそは、栄養価が高い野菜です。青じそは大葉とも言われており、梅干しやショウガを漬ける際に使う赤じそは主に着色用に用いられます。

☆栄養効果・効能☆

●殺菌効果

しそのさわやかな香りの主成分である「ペリラルデヒド」は、防腐・殺菌効果があります。お刺身のつまや、薬味に使われているのは、生魚などの食中毒予防の為です。

●食欲増進、整腸作用

しその香り成分ペリラルデヒドには、胃液の分泌を促す効果もあるといわれています。整腸作用がある為、お粥に入れたりすることで、腹痛の症状を和らげる働きがあります。

●精神安定

精神を安定させるカルシウムを多く含みます。イライラや不眠などにお悩みの際には、普段からしそをとるように心がけましょう。

●貧血予防

鉄分が豊富で鉄の吸収を助けるビタミンCも多い為、貧血予防にも効果的です。

そのほか、アレルギー症状の緩和や血液サラサラ効果などもあるといわれています。これからの季節は、高温多湿の気候となり、食中毒が発生しやすい季節となってきます。食中毒の予防や夏バテ対策に『しそ』を普段の食事に取り入れ、元気に夏を迎えましょう。

～職員紹介～

介護職員



秋月 碧海

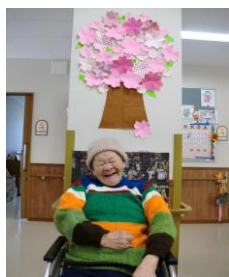
調理員



増中 孝司

5月より新しく入社した職員を紹介します。しばらくは至らぬ点が多く、御迷惑をおかけするかもしれませんが、暖かい目で見守っていただければ幸いです。

～作品～



施設で生活中の利用者様が編まれたセーターと帽子です。手許にあった毛糸を使ったので色使いが奇抜ですが、バランス良く配置されています。現在は第2弾を作成中との事です。

★おいしい『しそ』の見分け方

- ・葉に張りがあり全体にみずみずしさがあるもの
 - ・葉の色が濃く、香りの強いもの
- ※切り口が変色していたり、葉がしなびているものは鮮度が落ちていきます。



★保存方法

乾燥に弱いので、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ。湿らせたキッチンペーパーで葉を挟んで（できれば1枚ずつ）ポリ袋などに入れておくと日持ちがよくなります。

管理栄養士：奥崎 成美



お知らせ

7月30日(日)に夏祭りを行います。案内表を同封しておりますので返信をお願いいたします。

通信担当 支援相談員：保手濱和樹
中本 昌志