

あおやま通信

早いもので平成30年も半分か過ぎ夏を迎える事になります。今年も暑くなる事が予想されるので、外に出られる方々や面会の際に坂道を歩いて登られる方は熱中症に注意をしてください。

室内は一定の温度を保っていますが、衣替えの必要性を感じられた場合にはタンスの中の衣服の入れ替えをお願いします。また、入替えをされた場合は職員まで連絡をしていただければと思います。



★☆☆☆☆七夕☆☆☆☆★

飾りつけは利用者様と職員が一緒に作成しました。
短冊は利用者様が書かれたもの、職員が代筆したものです。
職員の短冊(願い事)も多種多様で面白いです。

手芸クラブ

スタンドグラス風の飾り作り

二階通路の窓ガラスに飾ってありますのでお通りの際は、ぜひご覧になってください。

晴れた日が射す時間はとても綺麗です。



☆☆☆☆☆栄養課便り☆☆☆☆☆

夏本番を迎え、『夏バテ』という言葉を目にする季節となってきました。夏バテ対策に効果的な栄養素は、「たんぱく質、ビタミン、ミネラル」をバランスよく摂るようにすることです。今月はビタミンの中でも特に重要なビタミンB1についてご紹介いたします。

○ビタミンB1の働き

炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。
また、老廃物を代謝して、疲労を回復させたり、食欲を増進させる働きもあります。

○多く含む食品

豚肉、うなぎ、大豆、玄米など

ビタミンB1は「アリシン」という成分と一緒に摂ることで、体内への吸収率が上がります。

アリシンが含まれている代表的な食べ物は、玉ねぎ、ニラ、にんにくです。



ビタミンB1には、水に溶けやすいという性質があります。そのため、汗をかくことが多い夏場は消費する量が多く不足がちになります。夏場はビタミンB1を多く含む食品を積極的に食べるようにして下さい。

夏場は暑いので冷たい飲み物等を多く摂りがちですが、食べすぎてしまうと胃腸の動きが悪くなってしまい、必要な栄養素を十分に吸収しきれず体力低下を招きます。冷たい物は摂りすぎないよう日頃から心掛けて下さい。



管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介