

🎵🎶🎵 4月お誕生者のお祝い 🎵🎶🎵

4月15日(金)、お誕生会を開催しました。4月28日時点では、入所ご利用者1名、通所ご利用者6名、計7名が誕生月を迎えられました。

4月の誕生石はダイヤモンドと言われています。パワーストーンとしては、目標達成をサポートする石で、しばしば厄災や障害を乗り越えるお守りとして用いられているようです。ダイヤモンドが誕生石だなんて素敵ですね。お誕生日おめでとうございます。



通所★

ショッピングを楽しみました

4月14日(木)・27日(水)にファッションセンターしまむらへお買い物に行きました。

限られている時間の中で、何を買おうか悩まれている様子も見られておりましたが、洋服や靴下などを購入され、久しぶりの買い物に喜ばれておりました。



入所★

鯉のぼりがあがりました

今回は、活動制作に取り組むご利用者の様子とその作品をご紹介します。

5月といえば『鯉のぼり』のイメージがありますね。おはながみを丸める作業や折り紙を切ったり貼ったりする作業などを行いながら、ご利用者に鯉のぼりの作品を制作していただきました。カラフルで、見ると元気が出てくるような鯉のぼりができあがりました★



第1弾

グルメの旅～山口県

4月20日(水)、山口県下関市のご当地メニュー『瓦そば』を昼食時に提供しました。熱々の瓦の上に茶そばと具材をのせて焼きながら食べていたことから名付けられたようです。レモンともみじおろしが入ってさっぱりとした味わいです。ご利用者からは「おいしい」、「色がきれいだね」などの声が聞かれていました。

第2弾は、5月25日(水)、岡山県のご当地メニュー『^{ひるぜん}蒜山おこわ』の予定です♪



コミュニティだより

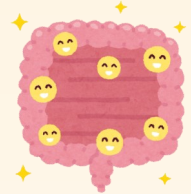
介護老人保健施設
コミュニティホーム八雲
発行日 令和4年5月1日



通所ご利用者の作品
『孔雀』

免疫力アップ!

腸内環境を整えよう



免疫とは、細菌やウイルス、病気などから守ってくれる防御能力のことです。私たちが持っている免疫とは、例えば、白血球や自律神経、腸内細菌などがあり、その免疫をしっかりと働かせることの1つに『腸内環境を整える』ことがあげられます。健康的な免疫力を整えるにはバランスのいい食事を摂ることが基本ですが、今回は腸内環境を整えるための方法をご紹介します。

😊 善玉菌を増やす 😊

腸内の善玉菌の割合を増やす方法は主に2つあります。1つは、様々な種類の乳酸菌を摂取する方法です。乳酸菌には生きた乳酸菌と死んだ乳酸菌があり、「生きた乳酸菌」は腸内を酸性にし善玉菌が増えやすい環境を作ります。「死んだ乳酸菌」も善玉菌のエサとなり善玉菌を増やしてくれます。また、乳酸菌の種類と自分の腸との相性もあるので、自分のお腹に合った乳酸菌を見つけましょう。そのため、さまざまな食材から複数の種類の乳酸菌を摂取することが重要です。乳酸菌を含む食品として代表的なものに、ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物、味噌などがあります。どれも一度にたくさん摂ればいいというわけではありません。これらの乳酸菌は便と一緒に排泄されてしまうため、毎日適切な量を継続して摂取することが大切です。

😊 生活習慣を改善する 😊

腸そのものを整えるためには生活習慣も見直しましょう。

- ①適度な運動をすることで、体の振動や筋肉の動きが腸内の便の動きをサポートしてくれます。また、起床後に軽い運動や散歩をすることで、全身の血流が良くなり、消化管の活動も活発になります。
- ②十分な睡眠をとることで、朝起きた時に便をS状結腸まで送ってくれる効果があります。
- ③朝起きたら常温の水を飲み、きちんと朝食を摂ることで、胃や大腸の反射を促します。
- ④ストレスマネジメントも意識しましょう。腸の消化を司る自律神経はストレスの影響を受けやすいとされ、ストレスは腸内フローラにも影響を与えます。(※腸内フローラとは、腸の中に存在する細菌全体のことを言います。)

参考ホームページ：

https://www.marukome.co.jp/marukome_omiso/hakkoubishoku/20200918/13030/

<https://www.house-direct.jp/column/intestinal-environment01/>

リングプル回収のお知らせ



日頃からリングプルの回収にご協力いただきありがとうございます。5月1日現在で1,565.1 kgのリングプルが集まり、1ヶ月で約7.5 kgの収集となりました。



今後ともご協力をお願いします。

5月の行事予定

5月25日(水)誕生会



その他、外出行事も予定しております♪

※新型コロナウイルス感染防止のため当面施設全体で行う誕生会は中止させていただいております。また、上記行事予定につきましても地域の感染状況により、開催の延期や中止をすることがあります。ご理解とご協力お願い申し上げます。

【行事の風景やご案内等は当施設のホームページにも掲載しておりますので是非ともご覧下さい。】

コミュニティホーム八雲

検索



<http://www.keijinkai.com/c-yakumo/>

作成担当者 支援相談課 A.M