

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



脳トレの話

台湾で一番人気の炒飯専門店の横浜中華街に支店を出していると知り、先日食べに行ってきました。硬めに炊いたご飯がパラパラに仕上がって、そのしっかりした味付けと食感にはまり、炒飯が今の私のマイブームです。今では、仕事が休みの日は、自分で炒飯を作っては好みの味を模索中です。

ところで、料理って、けっこう頭を使う作業なんです。レシピを覚え、手順通りに作業を進めていく過程で、材料を切ったり鍋を振ったりしますし、調味料も多過ぎず少な過ぎないように調整します。具材によって鍋に入れるタイミングが異なる場合もあります。手を動かし、味を予測し、火加減を調節する... それだけでもう、これでもかというほど脳が刺激されます。

脳トレといえば、漢字の書き取りや計算問題などを思い浮かべがちですが、料理みたいな生活動作も、脳トレとして活かすことが可能だと思いませんか？

あっ、それはそうと、料理が終わったら、後片付けはお忘れなく。



機能訓練指導員

夏は熱中症に注意

夏は熱中症で命を落とす人も少なくないため、注意が必要です。特に、高齢者は体温調節機能の衰えなどから暑さを感じにくく、室内でも熱中症になりやすい傾向があります。

高齢者は、体温調節がうまくできなったり、筋肉量が減っていたり、加齢で身体の機能が低下しています。また、汗をかく夏は身体の水分が不足してしまう事が多く、喉の渇きにも気づきにくく、あまり水分を口にしないという傾向があります。脱水症状には十分に注意したいところです。

元気に過ごすためにも、健康管理をしっかりしつつ、適度な運動も取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。



介護主任

ボランティアを募集してます

歌、踊り、大道芸、フラワーアレンジメント、切り絵などなど、何でも結構です。入所者の皆様の生活を、潤いと彩りに満ちたものにするお手伝いをしていただける方がいらっしゃいましたら、



紫外線の本番は6月？隠れ日焼けの正体と守り方

「真夏ほど暑くないし、まだ日焼け止めはいいかな」そんな油断が紫外線ダメージを加速させてしまいます。「肌が焼けてないように見えるけどダメージは進行している」隠れ日焼けのリスクが高い時期でもあるのです。日焼け止めを塗らない日々の積み重ねが未来のしみ・しわ・たるみに！

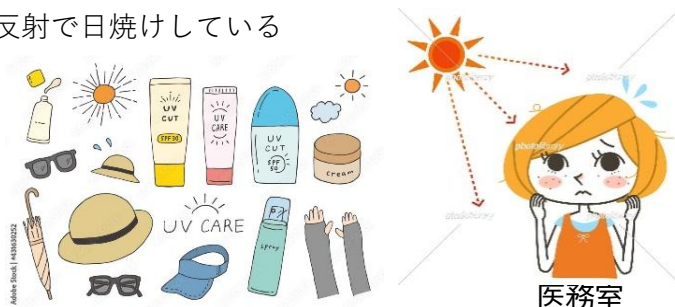
★雨が降っても油断は禁物、地表や壁、ガラスの反射で日焼けしている

★梅雨のくもり空でも紫外線は届いている

紫外線から肌を守る実践チェック

朝のスキンケア後5分以内に日焼け止めを塗る

日傘・アームカバー・帽子・サングラスなどのアイテムを上手に使い紫外線を防ぎましょう！！



梅雨の体調不良は食べ物で撃退



ジメジメ、梅雨の季節がやってきました。頭痛・むくみ・倦怠感。「理由は分からないけど調子が悪い」そんな方も多いのでは？低気圧や高湿度、気温差による自律神経の乱れが原因と言われています。むくみやだるさを改善し体調を整えるには、トマト・きゅうり・茄子・梅に含まれるクエン酸とカリウムがおすすめ。また、ビタミンB群を含んだ豚肉は疲労回復効果があり、体調の維持に繋がります。旬の素材で体調管理をしていきましょう。

豚肉と茄子炒め

梅しらすご飯

豚肉と夏野菜の冷しうどん

いわしの梅煮



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！



入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 小山・小竹・赤井



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**