

リレーコラム 冬に向けた免疫ケア

近頃「免疫ケア」という言葉をよく耳にしますが、免疫機能を正常に働かせるためには、生活リズムの安定、適度な運動、十分な休息、バランスのよい食事が大切です。バランスのよい食事といっても具体的に何を食べればよいかわからず、迷ってしまうかもしれませんが、ポイントは大きく3つあります。

1つ目のポイントの発酵食品や食物繊維を多く含む食材は腸の環境を整え、働きを活発にしてくれます。具体的には発酵食品はヨーグルトや納豆やキムチ、食物繊維を多く含む食材は海藻類やキノコがあげられます。

2つ目のポイントのビタミンA、ビタミンE、ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり活性化させる働きがあります。具体的にはビタミンAはレバーやうなぎ、ビタミンEはアーモンドやかぼちゃ、ビタミンCはじゃがいもや果物類に多く含まれます。

3つ目のポイントのたんぱく質は免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるため、免疫力の土台になります。具体的には肉や魚、大豆製品や卵があげられます。

これら全てを毎日食べることは大変ですが、数日間や1週間の中でできるだけ多くの食材を食べて冬を乗り切りましょう。

(新倉)

防災訓練

美山ホームで定期的に行われている防災訓練ですが、7月17日は消火器の取り扱いや放水栓による放水手順を再確認しながら実施しました。(米田)



新任職員 はじめまして



デイサービス
クワーカー 武田 幸男
たけだ ゆきお



養護老人ホーム
クワーカー 富塚ひとみ
とみづか ひとみ

二年前より派遣社員として美山ホームで働かせていただき、八月より正社員として勤める事となりました富塚ひとみです。入居者様とのミニ活動として始めた大人の塗り絵に最近ハマっています。これからも入居者様の笑顔のために頑張ります。

実施行事

8月

15日 終戦記念日 会食

9月

18日 敬老祝賀式典
21日 共楽荘 秋季仏供養会
24日 秋季仏供養会

10月

2日 第76回阿部睦会創立記念日
25日 第11回初代施設長命日
29日 美山まつり

11月

1日 炉開き
15日 寿司の日
28日 焼いも大会



12月

21日 冬至
25日 クリスマス会
27日 もちつき

1月

1日 新年祝賀会
7日 七草
11日 鏡開き



2月

3日 節分・豆まき
10日 第73回 阿部睦会初代会長命日
27日 洋食の日

3月

3日 ひな祭り
21日 春季仏供養会
共楽荘 春季仏供養会

行事予定

俳句・川柳 コーナー



親と子の心が見える
パラリンピック
S.Y(85歳)

コスモスに
心躍りて 風の中
M.O(68歳)

祝い膳
囲む我も 喜寿となり
T.K(77歳)

手形とり
敬老祝う デイケアー
S.Y(85歳)

夕暮れ時
母の面影 台所
Y.N(73歳)

編集後記

今年の夏は「災害級」とも言われる異常な暑さで、エアコンの効いたお部屋から動くこともままならず、外出はおろかお庭に出ることもできない暑さが長く続きました。9月も終わりになつてようやく暑さも和らいできましたね。暑い時期が長く、冬の訪れももうすぐ。ちよつとお庭に出て外の空気を浴びておきたいですね。私も趣味のオートバイでこの心地良い季節を味わっておきたいと思っています。

(大橋)