

デイセンター延寿通信 10月号

敬老会特集

9月13日～18日の5日間 大盛況につき
19日をアンコール開催の計6日間行われました。
期間中は大変なお祭り騒ぎ！！



凛とした 野尻さんの
優雅な舞に一同拍手



火曜日に新舞踊さん（上）

月曜日に喜楽座さん（下）
にお越し頂きました。
素敵なお踊りでしたね



三味線の伴奏で
伊藤さんの熱唱に
拍手喝采！

金曜日にお越し頂きました
松の木会さんの歌と演奏です





気分は常夏！
 自称乙女？たちの
 フラダンスショー！



おなじみの延熟バンドです
 今回は金色夜叉の寛一
 お宮の寸劇もご披露。
 だれですか？お宮が気持ち
 悪いと言ってる人は！



鈴木さんの登場に大盛り上がり



他にも「いけどん会」さんの南京玉す
 だれやピアノ演奏、スライドショー
 など盛りだくさんな敬老会でした。



日頃の
 感謝を込めて



スタッフの愛が詰まった花を片手に
 最高の笑顔ですね！





認知症予防の コーナー

このコーナーでは数回に分けて
認知症の予防や改善に向けた
お話をして参ります
ご自宅でも出来る事を中心にお伝えします
ので日頃の生活にお役立て下さい

認知症の予防・維持・改善の取組みには、大きく分けて4種類あります。

前回お伝えした**運動** 次回以降にお伝えする予定の、**生活習慣と脳トレ**

そして今回お伝えするテーマは**食事と栄養**です。最近大学や国の研究機関の研究から食生活や特定の栄養素が脳に良いという事が分かってきました。

その一例としてインド人に認知症に罹る人が少ない事や、脂肪分の多い食事を好むフランス人に認知症や脳血管性の病気に罹る人が少ない事などがあります。脳に良い食材なんて不思議ですね。そういった食材は主に身体の酸化を防ぐ抗酸化作用のあるもの、脳内の神経伝達や神経細胞・神経回路の形成や活性化を増長するものが挙げられます。



ではいったい何が脳に良い物なの？

(飲料)

緑茶

緑茶カテキンが脳内に蓄積されるカスの様な物質を減らしてくれます。

コーヒー

トリゴネリンが脳内の神経細胞の活性化や神経回路の形成の手助けをします。

野菜ジュース

七色の野菜を簡単に取る方法です。(七色野菜については のちほど)

赤ワイン

強力な抗酸化作用を持つポリフェノールが脳内に蓄積されるカスの様な物質を減らしてくれます。

飲みすぎには ご注意を！

週5日 一日グラス

1～2杯程度までを目安に



(主食)

発芽玄米

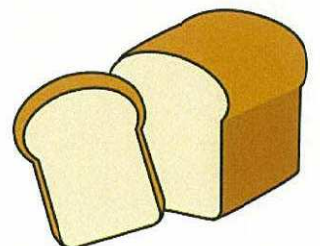
それだけで完全食品と言われるぐらい各種ビタミンや葉酸が多く含まれます。食べた時の触感も歯ごたえがあるので慣れるまでは七分づきにしたり発芽玄米を精米に少量混ぜ込んだりすれば食べやすくなります。

全粒粉パン

精製前の小麦で作るパンですが玄米同様多くの抗酸化物質や食物繊維を含んでいます。



**種皮 胚芽 胚乳には
栄養たっぷり！**



(注意点)

キーワードは 物忘れあ ば よ です



あ 朝 ごはん=朝起きるとボーとする事ありませんか？

あれは脳内が栄養不足になっていることで起こります。

朝ごはんはしっかりと取りましょう 出来ればご飯にお味噌汁、焼き魚
といった和食スタイルがいいですね。

ば バランスよく=いくら身体や脳に良い食材であっても偏った内容では逆効果です。

「いろいろな物を少しづつ」

テーブルに多くの色の食べ物が並んでいれば なお素晴らしい

よ よく噛んで=しっかり、そしてゆっくり噛むことで唾液が出るのはもちろんの事、噛む回

数が増えれば満腹中枢が刺激され小食になります。つまり「腹八分目です」

おまけに「よく噛む」事は脳に刺激を与え神経伝達物質が増加します。

次回は食事と栄養の後半として脳に良い食材を更に詳しくご紹介致します。

はんだ 半田管理栄養士の 頭が良くなる魔法のレシピ

このコーナーではご自宅で出来て
美味しく、しかも脳が活性化するメニュー
とレシピをご紹介します。お楽しみに！

豚肉・・・脳や神経を正常に働かせるビタミン B1 が多く含まれています

さつまいも・・・セルロース・ペクチンの食物繊維が含まれ便秘予防

コレステロールの低下作用や血糖値をコントロールする働きがあります。

「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミン E は過酸化脂質が

体内にできるのを抑制する働きがあります。

りんご・・・に多く含むカリウムはナトリウムを尿と一緒に体外に排出してくれます。

血圧を下げる働きがあり 1日一個のリンゴは医者いらずとも言われています

ブロッコリー・・・大変栄養的に優れた野菜で「葉酸」が多く含まれ、細胞が分裂して新しく
増殖するときや赤血球が増殖するときに必要なビタミンで貧血予防や動脈硬化の予防に
なり「ビタミン C はレモンの 2 倍 カロチン ビタミン B 群 カリウム 食物繊維など
たっぷりと含んでいます

玉ねぎ・・・辛みと刺激の「硫化アリル」という成分が豊富で硫化アリルは血液をサラサラに
します。硫化アリルはビタミン B1 と結合してアリチアミンとなり

ビタミン B1 の吸収を促進する働きがあります

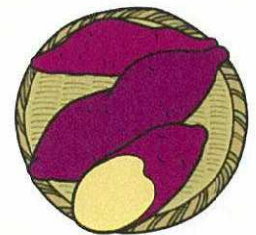
鮭缶・・・骨ごと食べられるのでカルシウムも取りやすく魚に多く含まれる不飽和脂肪酸の

EPA や DHA も家庭調理と比べ損失が変わらない働きは脳細胞を活性化します

鮭のピンク色のアスタキサンチンは体内に吸収されて

ビタミン A 効果を発し皮膚や粘膜を

丈夫する働きがあります



そしてこの食材を使ったメニューは・・・

リンゴのロールポーク



225kcal タンパク質 18.4g

材料 4人分

豚しょうが焼き用 8枚 (巻ける大きさ) リンゴ 1個 さつまいも 小1本
油 大さじ1 貝割菜 1パック
マッシュルーム 小1缶 水2カップ
赤ワイン 1/2カップ
固形スープ 1個
トマトケチャップ 大さじ1
ウスター大1 しょうゆ 大さじ1
ロリエ1枚



作り方

- ① リンゴは8等分に皮と芯を取り除く
さつまいもは皮を剥き4~5cm長さの棒状に8本に切って塩水をさらす
- ② 豚肉は広げて手のひらで軽くたたき塩コショウをする。その上にリンゴ さつまいもを一切れずつのせて巻き全体に小麦粉を薄くまぶす
- ③ フライパンが熱くなったら油を入れて②の巻き終わりを下にして焼き色をしっかりと付ける
- ④ 鍋にAの材料を入れて火にかけてブツブツしてきたら③を入れて蓋をし、約20分中火で煮込む途中上下を返して煮汁にからませる
- ⑤ 味をみて塩コショウ味を調える
- ⑥ 器に盛り貝割菜を添える

ブロッコリーの胡麻ヨーグルト和え



83kcal タンパク質 7.1g

材料 1人分

ブロッコリー 30g 人参 10g
鮭缶 10g
プレーンヨーグルト 30g
すり胡麻 2g 砂糖 1
塩 0.5 薄口醤油 0.5

4人分

プレーンヨーグルト 120g
すり胡麻 大2 砂糖 大さじ1強
塩 少々 薄口醤油 小さじ弱

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて塩油少々を入れ熱湯でゆでる
- ② 人参は短冊に切りさっとゆでる
- ③ 鮭缶は缶から取り出す
- ④ ザルの上に布巾をのせ、ヨーグルトを入れ、1時間ぐらい冷蔵庫に保管し水けをきる、胡麻・調味料を加え混ぜておく
- ⑤ 器に色よく盛り付けて④を上からかける

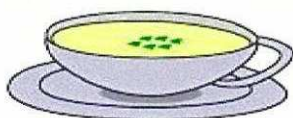
オニオンスープ



59kcal タンパク質 0.8g

材料 4人分

たまねぎ 大2個 バター30g
湯 5カップ 固形スープ 2個
塩コショウ パセリ お好みで少々



作り方

- ① 玉ねぎはできるだけ薄く千切り
- ② 鍋にバターを溶かし①を焦がさないように茶色になるまで炒める
- ③ スープを加え弱火でしばらく煮る
- ④ 味をみて塩こしょうする
- ⑤ 刻みさらしパセリを散らす



♥ナースの小部屋

このコーナーは看護師からのお知らせやご家庭での注意点、更には病気にならないための工夫などをご紹介してまいります。今回の内容は

【規則正しい生活と栄養について】 です。

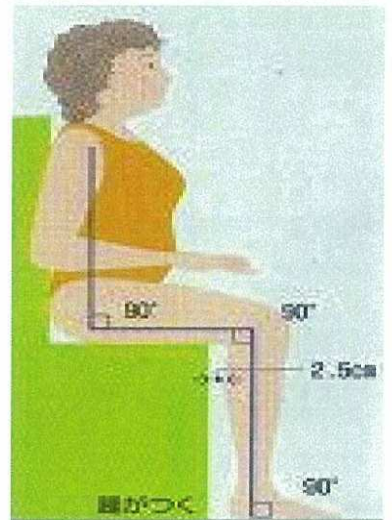
こんにちは 皆さんの健康な生活をお手伝いしています看護師の小砂見です。

皆さんが心も身体も健康で楽しい生活を送るには食事、とりわけ**栄養のバランスが大切**です。不足しやすい栄養素としてはカルシウム ビタミンA B1 B2 動物性タンパク質に配慮することです。そして**軽い運動と休息、十分な睡眠**といった**生活全体のバランスが良くて規則正しい生活が大切**になってきます。そこで今回はご飯の正しい食べ方をテーマにまとめてみました。

- ① まず食事前には、おなじみの口腔体操を行い唾液がよく出るようにしましょう。
- ② 食事中の姿勢として椅子やテーブルの高さが合っている事が大事です。椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし顎は引きます。テーブルと肘の高さが合うようにして腹部とテーブルの隙間に握りこぶし1つ分が入るように開けましょう。

両足は床に付けた状態で膝と股関節が90度。又は少し大きめに開くのが理想です。身体は少し前かがみから食物を口に含んだ時、顔と身体を起こします。

むせの予防として、よく噛んで少し首を前にして軽くうなづく様に飲み込むと安心です。



- ③ 食後は2時間ぐらい身体を起こしておくで食物の逆流や誤嚥を防ぎやすくなります。
ベットなどで休まれる方は頭部を30度程度上げて休んで下さい。

- ④ むせやすい方へ

食べやすい食品は適度な『とろみ』があるものが良いでしょう。

例としてプリン ゼリー ゼラチン ヨーグルト 卵豆腐 茶わん蒸しなどです。

避けたい食品はパサパサ バラバラしたもの。

例えば焼き飯 カステラ パン 刻み食 ワカメ 海苔 ゴマ 餅 納豆です。

編集後記

台風や秋雨前線の影響で寒暖の差の激しい日が続いております。こんな時は特に体調を崩しやすいと思いますので、くれぐれも健康には気をつけていきたいものですね。

三十にして立つ という孔子の言葉がありますが
32才になっても自分の足で立っている気がしません



子どもの頃は、30代は立派な大人でおじさんだと思っていたのですが、いざ自分になってみると恥ずかしながら、まだまだ大人とは言えません。そろそろしっかりしなければ、とは思っているのですが・・・

今年もあと少し。まだまだ暑いですが、水分をしっかりとって乗り切りましょう！（小松）