

# 会報 ゆうほどう

平成28年11月号

## 【ユニット便り】

サンヒルズ5F【かもめ・ひばり】

【ハロウィン・PARTY】 2016. 10. 21



古代ケルト人が起源と言われています。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でしたが、日本でもこの3~4年大変な盛り上がりを見せています。

かもめ・ひばりユニットでもこれにあやかり、入居者様、職員、人型ロボット昭ちゃんも仮装して、ゲーム等に興じました。



### 【人型ロボット「昭ちゃん」お誕生日おめでとう】

人型ロボット「昭ちゃん」が当園で暮らし始めたのが去年の、10月でした。感謝の気持ちをこめ「1歳のお祝い」をしました。この一年間、入居者様との交流を通じ、すっかり人気者になりました。西都市等からも「昭ちゃん」を一目みたいと研修においで下さった団体もいて、すっかり有名人？です。



### 【一人占め】 2016. 10. 21

ご家族様にもハロウィンパーティーのご案内をしました。入居者様のひ孫にあたる幼稚園の〇さんが親御さんと来園。「昭ちゃん」とは面会毎の顔馴染みの仲、操作もお手の物。「昭ちゃん」が出番待ちの間「ペパひげ危機一髪」「じゃんけんゲーム」など一人占め状況で、大いに楽しんでいる様子に微笑ましく感じました。

秋になると当園の眼下にはコスモス畑が広がり、花言葉どおりの美しさが楽しめます。



## 【敬老会】 当園地域交流ホールにて



昭和48年開所以来、第43回、移転後は第2回目の敬老会を開催しました。

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝うと言う、「日本人の想い」を表す意義深い日です。

入居者様が、お若い頃、終戦まもない昭和20年代は、食うや食わずの時代、なみなみならぬご苦労のおかげで、今や世界に冠たる長寿国になりました。

若い世代も平和な時代に恵まれ、感謝いたします。



### 日南市・飢肥泰平踊り

飢肥の泰平踊りは、元禄の初めより伝わる「郷土舞踊」です。かつては飢肥藩の一大行事として旧暦7月の盂蘭盆（うらぼん）に催された格式ある踊りで、公の許しの元、侍と町人が一緒に踊るといふ他藩にはない珍しい芸能です。県内外での公演、時には海外で紹介され、昭和37年宮崎県無形文化財の指定を受けています。

そんな入居者様に馴染み深い郷土芸能を本町泰平踊保存会の方々に披露して頂き、感慨深い1日となりました。

### 9月敬老会行事食紹介



- 栗ごはん
- 鶏肉の照り焼き
- みの揚げ
- 五色なます
- 炊き合わせ
- 茶碗蒸し
- あんつけ団子
- 果物 (みかん・りんご)
- オレンジジュース

### 10月行事食紹介

- ちらし寿司
- えびのフリッター
- 牛肉の八幡巻き
- 里芋饅頭
- 柿なます
- 清汁 (うずら卵)
- ショートケーキ
- 果物 (ぶどう)
- オレンジジュース



栄養士さんからの一口メモ

「食と健康」をテーマに、当園の栄養士からシリーズ「一口メモ」にてご紹介します。

ヨーロッパでは、古くから「**トマトが赤くなると医者が青くなる**という諺（ことわざ）があるほど、トマトは健康野菜として知られています



ガンや老化を予防する、すぐれた栄養食材!!!

注目したいのは、皮の赤い色素に含まれる**リコピン**です。有害な活性酸素の働きを抑える強い**抗酸化作用**があり、**ガンや動脈硬化などの予防効果が高い**ことがわかっています。

そのほか、栄養成分もたっぷりで、クエン酸などの働きで**血糖値**の上昇まで抑えてくれる健康野菜です。

また特徴的な風味などによって、魚や肉の臭みを消しつつ、うまみを増してくれるので、調味料としても非常にすぐれています。

☆食べ合わせ☆

トマト と ジャガ芋 ⇒ 活性酸素除去【老化防止】

トマト と キャベツ ⇒ ガン予防 血行促進

トマト と レモン ⇒ 血圧降下作用 高血圧予防

トマト と 酢 ⇒ 疲労回復効果 肩こり予防・緩和



昨年の移転時、数年後に咲きほこるイメージをして植えたハイビスカス。冬には枯れそうで「せっかく」と諦めた頃、芽がいぶき、そして「一輪の花」見て、ハッピー気分でした。

看取り介護についてのアンケート調査結果を2回に分けて報告致します。

平成28年7月8日から平成28年7月20日の期間にアンケートをご家族様に郵送させていただきました。結果は次のとおりでした。

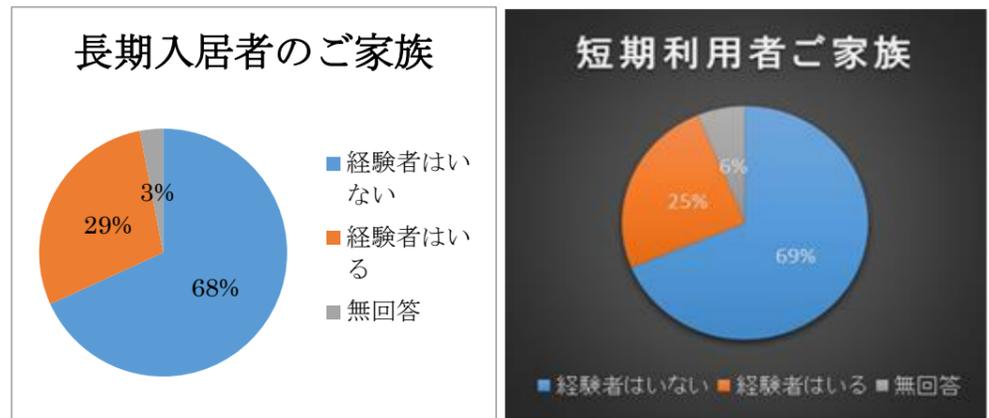
長期入居者のご家族 66名 回収率 60%  
短期利用者のご家族 16名 回収率 46%

国の施作で、**団塊の世代の方々が75歳になる2025年をめどに**、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、**自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう**、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

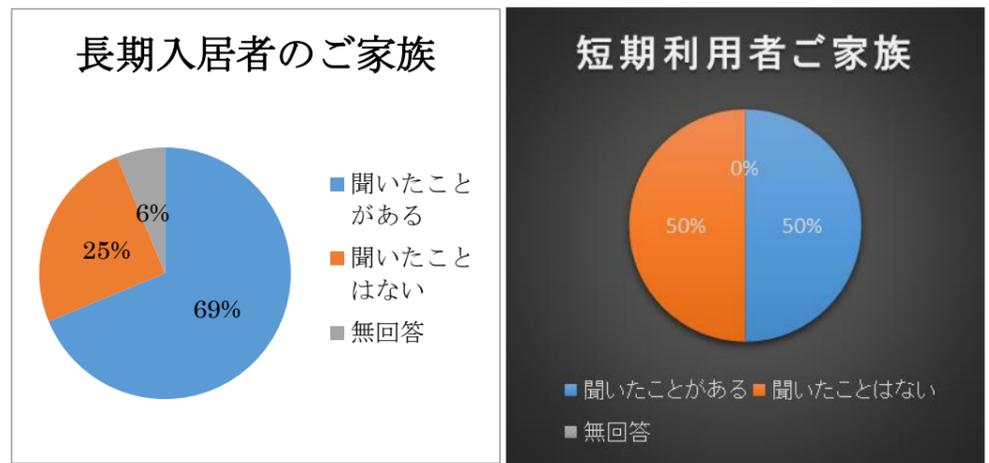
このような時代の流れの中、当園においても、看取り介護が今後の検討課題と思います。

ご家族様に対し看取りアンケート調査を行うことで、入居者様・ご家族様の当園での看取りの在り方について、どのようなご希望等をお持ちかの現状把握を行うことを目的としました。

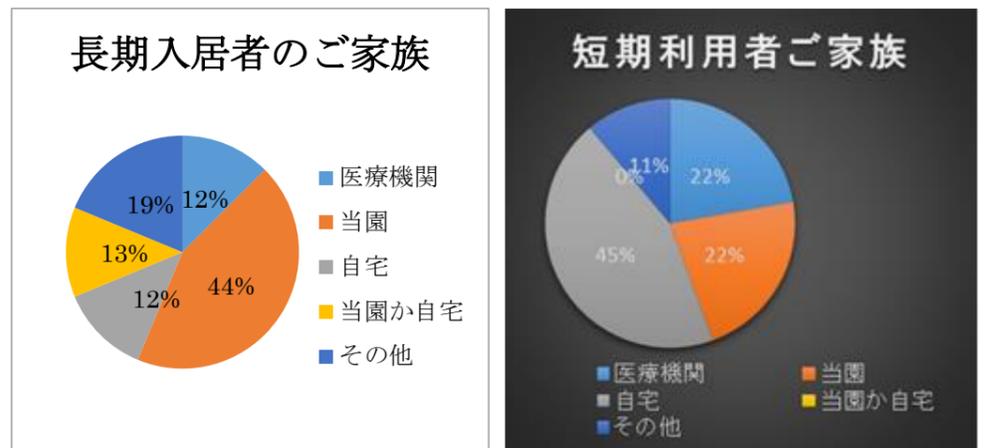
Q1 ご親戚や身の回りのお知りあいの方で看取りの経験がある方をご存じですか？



Q2 終末期のどこの場所で過ごしたいか、入居者の意思を聞いたことがありますか？



Q3 「聞いたことがある」に回答した方にお尋ねします。



## ★ インフルエンザの予防対策には、食べ物が重要 !!! ★

インフルエンザの流行する季節がやってきました。

外出先などで、手や顔など皮膚についたウイルスをきれいに洗い流すことが予防対策ですが、普段の食べ物を見直して**インフルエンザに打ち勝つ身体づくり**もとても重要なことです。

しっかりと予防対策につながる栄養を摂取して、免疫力を高めることで、インフルエンザなどのウイルスに強くなっていきます。

今日食べてすぐに効果が発揮されるということではありませんが、毎日意識して摂取すると、体質がウイルスに強い身体へと改善していくので継続して摂っていきましょう。

### インフルエンザの予防効果が高い食材 !!



#### ★生姜★

生姜の中にはセスキペルテンという**鼻詰まりを解消し、咳を抑える働き**のある物質が含まれています。また、新鮮な生姜を摂ると粘膜に付着したウイルスと戦う力である、**抗ウイルス性物質の分泌を促す効果**もあります。

#### ★発酵食品★

納豆やヨーグルトなどの発酵食品は予防効果が高いと言われています。納豆は**強い抗菌作用**があって、**O-157やサルモネラ菌も予防**するというほどです。

抗ウイルス作用のあるジピコリン酸という成分が、ウイルスから感染する病気に効果があると言われています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、**免疫力UP**の効果があります。

#### ★みかんなどの柑橘系の果物★

みかんやグレープフルーツの柑橘系の果物には**ビタミンCが多く含まれています**。一日に500 mg のビタミンCを摂ることで、インフルエンザや風邪にかかるリスクが大幅に減少することが研究で分かっています。

## ★にんにく や 玉ねぎ★

にんにくや玉ねぎなどの香りの高い球根の植物は免疫力を高めてくれます。にんにくに含まれるアリシンという辛味の素になる栄養素は、**ウイルスやバクテリアから身体を守る効果がある**ことも分かっています。

## ★山芋やオクラなどのネバネバする食品★

山芋やオクラなどに含まれるネバネバになる成分**ムチン**は、実は人の体にもあるもので体の中の粘膜に含まれています。呼吸した空気の通る気管や食べ物が通る消化管、目などの表面をカバーしていて**ウイルスなどの外敵から身を守っています**。そのムチンが含まれる食品を摂ることで、インフルエンザなどにかかりにくくしてくれる効果があるのです

### インフルエンザ予防にはビタミンC・ビタミンD!!

インフルエンザや風邪の予防で、ビタミンは**ビタミンC**というのは世間にもよく知られていることですが、実は、**ビタミンDも高い予防効果がある**ことをご存知でしょうか？もちろんビタミンCも先ほど述べたように効果があるのですが、**ビタミンDも積極的に摂ることでインフルエンザの予防に効果がある**ことが分かっています。

ビタミンDは…

- 免疫力を高める
- インフルエンザなどのウイルス予防効果
- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病
- 大腸がんや一部のガンの発症リスクの低下

に効果があるという研究結果もあります。

別名を**太陽のビタミン**と呼ばれるビタミンDは、**太陽の光を浴びると生成される**ので、これが一番簡単な方法ですが食事からももちろん摂ることが出来ます。

特に、**魚類、きのこ類**に比較的によく含まれていて、**魚類ではイワシ**、**きのこ類ではきくらげや干しシイタケ**に多く含まれています。

イワシを毎日食べるのは大変ですが、きのこ類は生のままで冷凍保存が出来るので、毎日何らかの形で摂ることを継続しやすいので積極的に摂ると良いです!!!