

実りの秋を 食べよう!



今年の夏は全国的に猛暑が続きましたね。例年ですとお盆を境目に涼しくなるのですが、今年は残暑が厳しい……。この「せかさぽ通信」が皆様のお手元に届く頃には過ぎやすくなっているでしょうか。

さて、秋と言えば「実りの秋」、「食欲の秋」です。店先にもたくさんの**美味しいもの**が出回り始めます。サツマイモや里芋、松茸や舞茸、柿やぶどう、そして、秋刀魚等々。秋が旬の食べ物はたくさんあります。これらの食物はひとえに美味しいだけでなく栄養価も満点で、さらに体調を整える作用があります。

里芋

里芋のヌメリはタンパク質の消化・吸収を助けて、免疫力を高めてくれます。また、カリウムが多く含まれているのでむくみ予防にもなります。芋の子汁はもちろんのこと、コロッケやグラタンもおすすめです。



きのこ



舞茸等のきのこ類は食物繊維が豊富で、老廃物を絡め取って排出する水溶性の食物

繊維と、腸の運動を刺激し排泄を促す不溶性の食物繊維が含まれていて腸内環境を整えます。

秋刀魚

秋刀魚には「DHA」や「EPA」といった不飽和脂肪酸が含まれ、脳血栓や動脈硬化、高血圧等の予防効果があります。ホイル焼きにしても身がふっくらとしておいしくいただけます。



柿・ぶどう

柿やぶどうなどの果物のビタミンは免疫力を高め風邪の予防に効果があります。また、ポリフェノールには老化を防ぐ働きがあります。



これらの食物を上手に摂って、夏の疲れを癒し、寒い冬に向けて身体を整えましょう。ただし食べ過ぎには注意しましょう。

セカンドライフサポート 勉強会のお知らせ



セカンドライフサポートでは、今までもいろいろな勉強会を開催させて頂いております。

今回は「**保険**」についての勉強会を開催させて頂きます！ファイナンシャルプランナーによるお話しです。

どうぞお気軽にご参加ください!!

セカンドライフサポート担当：高橋

水本グループ

介護支援サービススタッフが
各施設を紹介します!!



<その6>

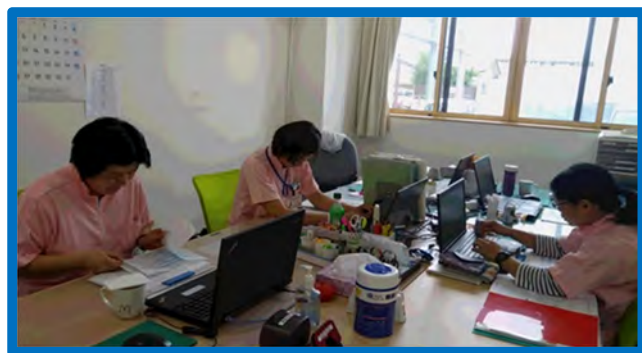
プレーゴ訪問看護ステーション

プレーゴ訪問看護ステーションは平成29年6月に開所しました。現在、常勤・非常勤あわせて5名の正看護師が株式会社プレーゴ及びケナフの有料老人ホーム入居者様のもとへ訪問させていただいております。看護師は小さな子供を持つワーキングマザー、自身の親の介護中の者など、多彩にして個性豊かな顔ぶれです。訪問看護は全員未経験でしたが、“健康上の問題により生活の障害を持つ高齢者の手助けをする”というスタンスで頑張っています。管理者としては大抵のことは「笑顔」で乗り切れると信じているので、こころの病の方も認知症の方も笑顔で接するのが基本です。笑顔には力があります！リハビリや訓練といったことを拒否すると思われていた方が頑張って立ち上がり訓練をしたり、歩いてくれるのですから・・・♡



私たちは利用者さんと歌もよく歌いますが、これは肺機能の向上にとっても効果があります。そして楽しいという快感情は認知機能の維持向上や、BPSDに対しても効果があります。

*BPSD (ビー・ピー・エス・ディ)
思い込みや不安、落ち着きがなくなる等の認知症の行動や心理症状。



専門職として厳しい局面に向かい合う時もあり、剛柔どちらも必要な「看護」というお仕事。タフであたたかな心と対応を今後もお届けしていきたいと思います😊。



<編集後記>

キャンプの思い出 ~青森編~

青森県にある「小川原湖ふれあいオートキャンプ場」は三沢市の北西部にある小川原湖に面したキャンプ場です。ワカサギ、シラウオ、シジミなど漁獲量が豊富で地元では「宝沼」と呼ばれているそうです。キャンプ当日、小川原湖ではお祭りが開催されていました。ちょうど地引網体験が行われており、網を引き上げると中には大きな鯉やフナ、カニ、そして大きな蛙がたくさん入っていました。その大きさに私達はびっくり、そして、鯉やフナを平気でつかむ、と、いうよりも抱きかかえる子供達のたくましさに二度びっくりしました。キャンプ場に着くと「やませ」の影響なのか辺りは霧がかかり肌寒く感じました。私達は早々とテント設置し、キャンプ場でパターゴルフを楽しみました。コースの名前は「シジミコース」。小川原湖ならではのネーミングに家族で大笑いしました。

小川原湖の近くには三沢米軍基地や基地住人専用のキャンプ場、そして英語の看板を掲げた店がたくさんあり異国情緒を感じました。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500