

さやいんげんのお話 ～Part2～

管理
栄養士



暑い日が続きますね。皆さまお変わりございませんか？前回に続きましてさやいんげんの話をしていきたいと思います。

●**免疫力を高める効果**…活性酸素を消去するβカロテンが豊富で、さやいんげんをごまで和えるとさらに抗酸化作用がアップします。免疫力を高め、風邪予防にも効果が期待されます。

●**疲労回復の効果**…アスパラギン酸による代謝作用によって疲労回復やスタミナアップが期待できます。ビタミンB群がバランス良く含まれているのと免疫を増強して活性化するレクチンは免疫力を高める作用があり、ガン細胞や病原菌に働きかけます。

●**新陳代謝を活発にする効果**…さやいんげんに含まれるリジン必須アミノ酸の1つです。体内で合成できない成分で、たんぱく質の吸収を助けブドウ糖の代謝を促して血管を丈夫にしたり、肌を整えたりといった新陳代謝を高める働きも期待されます。

大好評の手作り料理

あったかの家で
提供している

今月の一品

さやいんげんを使ったレシピをご紹介します

★冷やしおでんの名脇役！さやいんげん★

あったかの家では夏の冷やしおでんも好評です。洋風ならコンソメ、和風ならお出汁の味など、どちらも合います。おでんを冷蔵庫で冷やして召し上がるのがおすすめです。トマトやオクラ、ズッキーニ、いんげん、とうもろこしなど、各ご家庭の味付けで夏野菜や、さやいんげんを加えてみてください♪お出汁がしみたり、さやいんげんも格別です！



認知症と睡眠

管理
栄養士



認知症と睡眠は深い関係があります。

睡眠中、脳は記憶の整理や老廃物の排出が行っており、**特に深い眠り（ノンレム睡眠）は脳の健康維持に欠かせません。**

しかし加齢や生活習慣の乱れによって睡眠が浅くなるとこれらの機能が十分に働かず、認知機能の低下につながる可能性があります。

近年研究では、慢性的な睡眠不足や睡眠の質の低下が、認知症のリスクを高める事が明らかになっています。

反対に、認知症の初期段階でも睡眠の乱れが現れやすい為、早期発見の手がかりになることもあります。

質の高い睡眠を確保するために、**規則正しい生活や日中の運動、寝室の温度管理（熱中症を防ぐためにも25～27℃）などが重要です。**夏は冷感寝具や通気性の良いパジャマも快眠に役立ちます。脳の健康を守る為にも、毎日の睡眠を大切にしましょう。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

楽天イーグルス

歯科衛生士



仙台といえば楽天イーグルス！クリムゾンレッドのユニフォームに身を包み熱い声援でスタジアムが一体となる瞬間は感動ものです。本拠地の楽天モバイルパーク宮城では、イベントやグルメも充実しています。選手プロデュースの弁当やスイーツもあり、私は仙台出身岸投手の「伊達な幕の内弁当」が好きです。地元根ざした球団で仙台の誇りです。

足趾を動かして転倒予防

はだし体操のすすめ

理学
療法士



転倒予防には下肢の筋力やバランス能力が大切ですが、見落とされがちなのが「**足趾の動き**」です。足趾は、地面をつかむ、体の重心を調整するなど、立つ・歩く動作の安定に大きく関わっています。高齢になると足趾の動きが鈍くなり、足裏の感覚も低下しがちで、それによりふらつきや躓きやすさが増し、転倒のリスクが高まります。

足趾を意識的に動かすことで、バランス能力や歩行の安定性が向上します。**特に効果的なのが、はだしで行う足趾の体操です。**タオルを足の趾でたぐり寄せる「タオルギャザー」がおすすめです。足趾をしっかり使えるようになると足元が安定し、膝や腰への負担も軽減され、姿勢改善にもつながります。

転倒予防や活動量の維持のためにも、ぜひはだし体操を毎日の日課にしてみましょう。

リハビリ専門施設を併設！

リハビリセンター

脳血管疾患・パーキンソン病などの後遺症改善へ！
発症直後の方も慢性期の方にも、理学療法士が完全マンツーマンで納得がいくまでサポートします。

- Point 1 完全オーダーメイドで目標に合わせたリハビリをご提案
- Point 2 ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
- Point 3 実際のリハビリ内容を試せる体験プログラムをご用意



理学療法士



リハビリセンターのホームページはこちら！

お題 あったかの家の自慢は？

生活を支える サポートが充実

管理
栄養士



あったかの家は、小規模でアットホームなデイサービスですが、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士などの専門知識を持った職員が在籍しています。

元気で健康に過ごして頂くために、日々の困りごとを解消し、生活を支えるサポートやアドバイスを行っており、ご利用者様にも喜ばれています。

介護職



手作りの食事

ご利用者様のために職員が一丸となって、朝・昼・夕ご飯を調理しています。

ご利用者様のお一人、お一人の食事形態も把握し、喜んでいただけるよう笑顔を思い浮かべ、日々努力しています。



黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

