

さつまいものお話 ～Part 3～

管理
栄養士



寒さが増してきましたね。皆さまお変わりございませんか？さて、さつまいもの話が前回で伝えられず食物繊維以外の効果が期待できることをお話したくて今回にまで至ってしまいました。では、一緒に見ていきたいと思います！

さつまいもは抗ガン作用があるといわれる注目の成分**ガングリオシド**も多く含み、ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの豊富な成分が、**ガンをはじめとする生活習慣病予防に効果的**であるといわれています。

りんごの約5倍以上も含まれるビタミンCは、豊富に含まれたでんぷん質によって熱から守られ加熱後も摂ることができます。ビタミンCの働きにより体内のコラーゲン生成がスムーズになり、**丈夫な骨の生成やしわやたるみのない肌をつくる**ことが期待されます。ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、βカロテンが**肌トラブルの改善に役立ち、美肌効果が期待**できます。

今月の健康トピック

仲間と一緒に、楽しく
運動をしましょう！

管理者



認知症予防について、運動は非常に効果的ですが、特に**集団で行う運動**には多くの利点があります。

まず仲間と一緒に身体を動かすことで、社会交流が生まれ、孤独感やストレスを減らすことが出来ます。社会的な繋がりは**脳を活性化させ、認知機能の低下を防ぐ重要な要素**とされています。また集団での運動は、会話や笑いが自然に生まれ、それ自体が脳の前頭葉を刺激し、**感情や記憶を司る機能を保つ助け**になります。

さらに仲間と一緒に行う事で「楽しい」「一緒に続けたい」という気持ちが生まれ、**運動継続率が高まる**のも大きな特徴です。

身体機能の維持のために、有酸素運動やリズム体操、軽い筋トレを組み合わせるとより効果的です。

楽しみながら続けられる集団での運動は、認知症予防における理想的な取り組みと言えます。

PTまいこが伝える 身体のこと

朝の5分体操で血流アップ
一日の動きが変わる！

理学
療法士



朝の時間をどのように過ごすかで、**一日の体の動きやすさが大きく変わります**。起きたばかりの体は、長時間同じ姿勢でいたために血流が滞り、筋肉や関節がこわばった状態です。そのまま動き出すと、思わぬ転倒や痛みの原因にもなります。

そんなときにおすすめなのが「**朝の5分体操**」です。短い時間でも体をゆっくり動かすことで、血流が促進され、体温が上がり、脳も目覚めやすくなります。ポイントは「無理をせず、呼吸を止めないこと」。寝たまの姿勢で両手を頭の上に伸ばして大きく背伸びをする、座ったまま肩をゆっくり回す、立ち上がって足首をぐるぐる回すなど、軽い動きで十分です。

これらの動作は、筋肉を目覚めさせるだけでなく、自律神経を整える効果もあります。特に高齢の方や血圧が変動しやすい方は、急に立ち上がり、布団の中での軽いストレッチから始めると安心です。**無理のない範囲で体を動かし、「動ける朝」を習慣にしてみましょう。**

あったかスタッフ 今月のひと言

お題 地元の自慢は？

あ・ら・伊達な道の駅

生活
相談員



私の地元は、宮城県の県北に位置する大崎市です。大崎市は平成の大合併により1市6町が一つになって誕生しました。実は温泉で有名な鳴子も大崎市の一つ。ぜひ訪れてほしいのは、岩出山にある『あ・ら・伊達な道の駅』です。全国的にも人気が高い道の駅ですが、ここに来れば大崎市の魅力が丸わかり間違いなしです♪

豊かな自然と
楽しいお祭り

介護職



私の地元、山形県酒田市の推しは、自然が豊かで、楽しいお祭りがある事です。鳥海山や最上川、日本海が広がり、旬の美味しい食べ物があります。秋は梨や柿が、1月には寒鰯汁がとても美味しいです。5月には「酒田祭り」という400年以上続いている大きなお祭りがあります。機会があれば行ってみてください。

あったかの家で
提供している

大好評の手作り料理

今月の一品

さつまいもを使ったレシピをご紹介します

◎紫芋のモンブラン

紫芋のパウダー 大さじ2～3
生クリーム 200cc
きび砂糖 大さじ2～3
バニラエッセンス 少々
市販のカップケーキ 数個



～作り方～

生クリームに砂糖を入れ泡立てて紫芋のパウダーが馴染むまで混ぜる。バニラエッセンスを加える。カップケーキの上に紫芋クリームを絞って出来上がり。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

シーラカンスモナカ

歯科衛生士



「シーラカンスモナカ」は仙台の名物スイーツで私の推しです。仙台市青葉区に本店をおく「カズノリ イケダ」で古き良きお菓子を未来へという思いから作られたそうです。「和×洋、甘×塩、サクサク×なめらか」で十勝の小豆、フランスのイズニーバター、ゲランド塩、丸森の老舗で最中の皮ができ、1つ300円程です。寒い季節はトースターで30秒位温めても美味しくいただけます。

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。

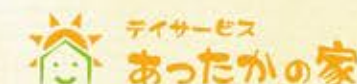
- Point 1 完全オーダーメイドで目標に合わせたリハビリをご提案
- Point 2 ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
- Point 3 実際のリハビリ内容を試せる体験プログラムをご用意



理学療法士



リハビリセンターのホームページはこちら！



黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

