さつき苑だより

第 50 号　令和 5 年　6 月発行

医療財団健康文化会　介護老人保健施設　志村さつき苑
〒174-0043　東京都板橋区坂下 3-7-6　TEL03-5970-3358

新年度が始まり、あっというまに梅雨の時期に入りましたが、じめじめした気分を吹き飛ばすように、明るく元気にがんばります☆

膝痛体操

大腿四頭筋のストレッチ

片膝を曲げ、同側の手で足首付近を持ちます。股関節と体幹が一直線になるように伸ばしながらふくらはぎと太ももの裏が密着するように手で押し付けます
【20～30 秒×1 セット】(めやす)

ﾊﾑｽﾄﾘﾝｸﾞｽのストレッチ

踵をつけたまま伸ばす側の膝を伸ばし。前にかがみます
【20～30 秒×1 セット】（めやす）

・今回はストレッチ編です。膝痛の際に、痛みが生じやすい部分のストレッチを紹介します。
・関節を動かす時に息を吐きながら行います。息は止めないようにしましょう。
【注意点】
・膝痛体操は、慢性期の痛みの体操です。急性期の運動ではありません。
・痛みのない範囲で無理せず行っていきましょう。
【モデル・指導】志村さつき苑リハビリ室

【志村さつき苑ニュース】

カラオケを再開しました！

コロナの感染状況も落ち着きデイケアではいよいよカラオケの復活です✍皆様ノリノリで歌っていました。3 年ぶりのカラオケの為、なじみの利用者様の歌声に対し、キーが高いなど新たな再発見をしました。

こいのぼりの季節になりました！

端午の節句に備えエントランスやデイケアフロア内にこいのぼりが登場しました。さつき苑も子供も大きく成長できるといいですね。

デイケアではお花見を開催しました！

こんにちは！デイケアです。桜シーズンも本格的になってきました✿デイケアではお花見に行きました。今回は、バスハイク組と屋外歩行組に分けて行いました。屋外歩行組は、蓮根川緑道を歩きました。

玄関横の花々も見ごろになりました！

桜の季節になりましたが、さつきの玄関に友の会の皆さんが植えてくださった花々も咲いてきました。綺麗なお花をみると心が和んできます。友の会の皆様のありがとうございます。

久しぶりにドッグセラピーを行いました！

3 階フロアです。昨年、レクリエーションで久しぶりにドッグセラピーを開催ました♪小規模の実施となりましたが、参加されたご利用者様にもとても喜んで頂けました☺その時参加してくれたわんちゃんたちです.

端午の節句のおやつです！

５月５日は鯉のぼりがモチーフのおやつが出ました！可愛くて利用者様にも好評でした☺

対面面会を再開しました！

新型コロナウィルスの感染状況が落ちついたため５月３日より対面での面会を再開しました。

【開催時刻】15 時 00 分～15 時 45 分(15 分程度)

【面会場所】志村さつき苑１階 喫茶コーナー（フロアには上がれません） 飲食不可。

【人数及び回数 】１家族 ２名様まで 月 2 回まで

【予約窓口】03-5970-3358

上記に電話いただきご予約をお願いいたします。

ホームページ SNS のお知らせ

志村さつき苑では、ホームページや SNS で行事など情報を配信しております。

【ホームページ】 【FaceBook 】 【ｲﾝｽﾀｸﾞﾗﾑ】

SIMURASATUKIEN

栄養科新聞

第05号（5月・6月）
発行所
志村さつき苑
栄養科

夏季に備えた栄養

☆夏バテ対策の栄養！

○糖分の摂り過ぎ！

5月も後半に入り、もうすぐ夏本番を迎えます。日ごとに暑さが増すこの時期は、夏バテや食欲減退など、高齢者には少し厳しい季節になっていきます。夏バテの要因は主に「水分不足」「自律神経の乱れ」「消化器系の不調」等が挙げられますが、今回はこの中の「消化器系の不振」に焦点を当て、お腹にやさしい食事を紹介します。

○タンパク質

タンパク質は体の組織や代謝に必要な酵素・ホルモンに欠かせない材料で、不足すると夏バテの原因になります。

消化に良いタンパク源としては豆腐、白身魚、卵などがあります。

○ビタミンB群・C

ビタミンは体の機能を調節するのに必要な栄養素で、特にビタミンB群、ビタミンCは疲労回復や免疫力を高める効果があります。しっかりと野菜（特に緑黄色野菜）を摂取することが大切です。

○調理方法

消化機能になるべく負担を掛けないようにするには、加熱することが大切です。加熱調理は食材を軟化させ、消化酵素の働きを助けます。ビタミン類は熱に弱い場合が多いため、過度の加熱は禁物ですが、さっと火を通し、食材のカサを減らしたり、易消化性にすることで、必要な食事が取りやすくなります。

油の使用も注意が必要です。油を多く使用する調理法は、胃への負担になりやすく消化を遅らせてしまいます。

☆胃に優しい食材と調理法☆

※こまめな水分摂取も忘れずに！

ミニコラム：蒸しと電子レンジ

加熱調理は、食材の消化や衛生面においてプラスの効果を発揮しますが、栄養素を損失しやすくなるというデメリットもあります。例えば野菜を茹ですぎると、ビタミン（特に水溶性）は流れ出てしまうため、食材中のそれは減少してしまいます。そこで、注目したいのが「蒸し」による調理です。水蒸気による加熱の為、栄養素が流れ出る心配が少なく、また温度も炒めるよりも高くない為、熱による損失も少なく済みます。

もう一つ、栄養素が残りやすい加熱方法が電子レンジ調理です。電子レンジは、食品中の水分を用いて加熱することや、加熱時間が少なく済むことから、栄養素の流出や加熱による損失を抑えることができます。