



第53号 令和6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

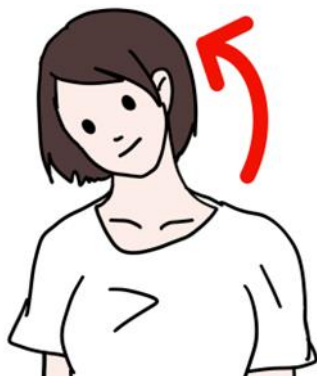
〒174-0043 東京都板橋区坂下3-7-6 TEL03-5970-3358

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☆

## 肩こり 第1回ストレッチ編

肩こりは多くの人を経験する悩みの一つですが、ストレッチを取り入れることで緩和できます。以下に、肩こりを和らげるためのいくつかの効果的なストレッチ方法を紹介いたします。

### 僧帽筋ストレッチ



【30秒×3セット】

頸部を正面に向いたまま、側方へかたむけます。

### 大胸筋ストレッチ



【30秒×3セット】

両手をあげ肘を曲げたまま両肩を後ろへ引きます。

### 肩甲骨ストレッチ

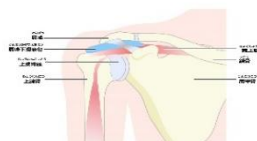


【30秒×3セット】

右肩を90度前方へ挙上した状態で、体幹へ引き寄せます

### 肩関節の解剖

肩関節は様々な方向へ緻密に動かすことができる反面、多くの小さな筋肉で構成されており安定性が悪く痛めやすい関節です。



# 【志村さつき苑ニュース】

## 言語聴覚士（ST）が入職しました。



志村さつき苑にも念願の言語聴覚士の方が入職されました。この道10年以上のベテランさんです。よろしくお祈りします。志村さつき苑リハビリ課も理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3職種が揃いました。

療法士・言語聴覚士の3職種が揃いました。

## 多床室の個室化工事が終了しました！



入所フロアでは、コロナウィルスの感染対策で東京都の補助で多床室の一部を個室化しました。ハードウェア的にも益々パワーアップを図ってまいりますのでよろしくお願い致します。

## 2月のお誕生ケーキはオペラとチョコムースが出ました！



オペラは、ワッフルの高級なケーキで、薄いアーモンドスポンジケーキとコーヒー風味のバタークリームを重ねて作られます。

その上にはチョコレートがナツメがかかっています。チョコムースは、生クリームがトッピングされていました。どちらもご利用者様はおいしそうに食べていました。

## バーベナの花がきれいに咲きました



志村さつき苑のエリアにもきれいなバーベナの花が咲きました。バーベナには多くの種類がありますが、一般的にはその美しい花や独特の香

りで知られています。バーベナの花は様々な色や形をしており、庭先で美しい景色を演出し葉や花は料理やお茶に使われることもあるそうです。

## お帰りストレッチ体操を始めました！



デイケアでは2月より帰りの会の前にストレッチ体操を開始しました。ストレッチ体操は当苑PT監修です。深呼吸に始まり頸部・上下肢・体幹のストレッチを行い、ご自宅にすっきりした状態で帰ればと思います。

自宅にすっきりした状態で帰ればと思います。

## 母の日イベントを行いました！



2Fです。5/12に母の日イベントが開催されました。職員より日頃の感謝の気持ちを伝えるメッセージカードをご利用者様にプレゼント

されました。職員演奏による合唱が行われ「はるかな尾瀬等」を皆さんで歌いました。

## ボランティア受け入れを再開しました！



5月よりデイケアでボランティアの受け入れを再開しました。久しぶりに青い鳥の南京玉すだれ、歌謡曲、大正琴、新舞踊、そしてサクソの演奏が披露されました。多彩なパフォーマンスにご利用者様も大変楽しんでおられました。

にご利用者様も大変楽しんでおられました。

## 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】 【Instagram】



SIMURASATUKIEN

# 栄養科新聞

第08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



### ☆夏に向けた栄養！

○肌を守る食事  
紫外線から肌を守る重要なアイテムに日焼け止めがあると思えます。日焼け止めは肌を外側から守るものですが、紫外線などの刺激から肌を守るには内側からの守りも大切です。紫外線は肌のたんぱく質に影響し炎症などを起こします。そのため皮膚組織を強くしておくと大切であり、そのために重要なのがビタミンやたんぱく質などを豊富に含んだ食事になります。良質なたんぱく質やビタミンC、ビタミンB群、を食事からいっしょに取り入れていきましょう。

【肌の健康と関係の深い栄養素と食材】

<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミンC</p>
<p>ビタミンA</p>	<p>ビタミンB2, B6</p>

○タンパク質  
タンパク質は体の組織や代謝に欠かせない材料で、肌の健康には欠かせません。

○ビタミンC  
ビタミンCは体内でのコラーゲン生成や酸化作用があり、肌の保護に大切な栄養素となります。

### 今年もカツオでした！

5月5日は行事食として「カツオのたたき」を提供しました。カツオは昔から「勝負男」と言われ、縁起がいい魚として端午の節句には重宝されて来ました。またこの時期に旬を迎えるため味も濃く、豊富な栄養素も含まれています。カツオにはEPAやDHAという血液をサラサラにし善玉コレステロールを増やす働きのある多価不飽和脂肪酸を含んでおり、ビタミン類も多く、鉄分も豊富です。新鮮なカツオを食べて、夏を乗り切りましょう！



### ミニコラム:高知県のカツオ



皆さんは高知県でカツオのたたきを食べたことがありますか。カツオ消費量が日本一の高知県ですが、そこで食べられているカツオは臭みがなく、本場においしいです。あまりの臭みのなさに、違う魚を食べているようで、カツオ独特の臭みが好きな方は逆に物足りなく感じるかもしれません。

なぜ高知県のカツオが臭みもなくおいしいのか、もちろん理由は様々ありますが、その一つに挙げられるのが漁獲方法と鮮度、そして文化です。高知県ではカツオを一本釣りすることで身のダメージを抑え、それにより新鮮な状態を食べることができ、さらに食文化としてカツオと接してきた高知県には、カツオの最も適切な扱い方を知っている漁師や料理人がいたため、新鮮でおいしいカツオが食べられるわけです。

### 夏の脱水症状にご注意！

毎年この季節は高齢者による脱水症が多くみられます。年齢を重ねると体内の水分量は少なくなり、さらにはのどが渇きも感じにくくなります。水分の不足は食欲不振などにも繋がってしまいうえ、より一層の注意が必要です。こまめな水分摂取を行いましょう。