

さつき苑だより

第54号 令和6年9月発行

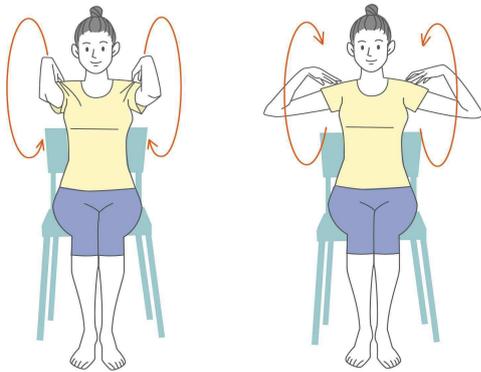
医療財団健康文化会 介護老人保健施設 志村さつき苑

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

肩こり 第2回体操編 (志村さつき苑リハビリ室監修)

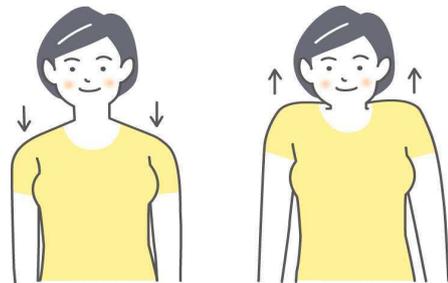
肩こりは多くの人を経験する悩みの一つですが、体操を取り入れることで緩和できます。

肩回し (前回し・後回し)



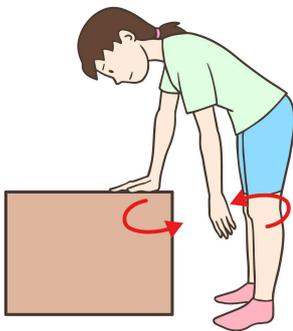
両手を肩に置き、脇をしめ、肘を持ち上げながら前後に3回ずつ回します。

肩の挙上



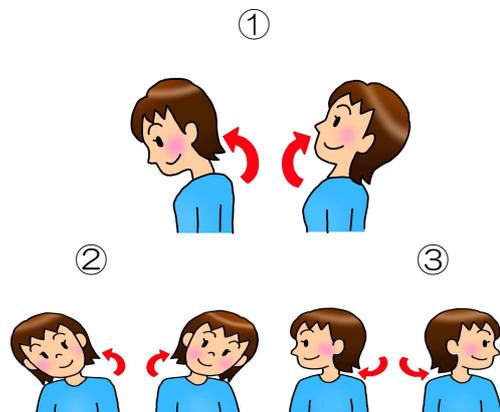
- ① ゆっくり鼻から息を吸いながら、両肩をすくめます。
- ② 息を吐きながら肩の力を抜きながら両肩を下ろします。

コッドマン体操



手すりや机に掴まり、前傾姿勢となり反対側の肩を前後にぶらぶらします。

首の体操 (屈伸・側屈・回旋)



- ① 首を前後に動かします。
- ② 左右へ倒します。
- ③ 首を左右へ向けます。
左右各3回ずつ

【志村さつき苑ニュース】

壁画が月刊デイ8月号に掲載されました！



昨年7月に公開した花火と朝顔の壁画が今月発売の月刊デイ8月号に掲載されました！昨年のものですがハイライトでもう一度ご覧ください。

リカンベント型エルゴメーターを購入しました！



デイケアでは新タイプのリカンベント型エルゴメーターを購入しました。リクライニングシートが付いており腰や膝に負担をかけずに安全に有酸素運動ができます。また動きもいらいため車椅子のご利用者様も利用しやすくなっています。志村さつき苑では、ハードウェアも益々充実を図っていきますのでよろしくお願いします。

ゲームコーナーを設置しました。



デイケアでは、入浴やプログラムの合間に時間を楽しく過ごせるよう、ゲームコーナーを設置しました。囲碁や将棋、札、麻雀などが楽しめます。ぜひご利用ください

外出レクで紫陽花を見てきました！



2Fです外出レクで、近所に紫陽花を見に行きました。課題でどんな花があるか何種類あるかを皆さんで探してみました。答えは秘密です。

お誕生ケーキでオペラケーキが出ました！



6月のお誕生ケーキでオペラケーキ（パウ）が出ました。パウは、ワッパ発祥の伝統的なデザートです。ご利用者さまもおいしそうに食べていらっしゃいました。

笹飾りが登場しました！



さつき苑のイラストにも仙台の七夕祭りを思い起こさせるような、笹飾りが登場しました。もちろん、ご利用者様が作りました。青、緑、ピンク、と色鮮やかな笹飾りができました。材料はお花紙と和紙です。イラストの自動ドアが開くと風圧で揺られています。

家に帰りたいと話す方とご自宅に行ってきました！



当苑の認知症のご利用者様に対する取り組みの一環でご自宅にご本人様、ご家族様、職員で行って来ました。快晴の中、車いすを押して、途中の道が娘様と散歩に行っていた場所で昔話をしながら楽しく移動しました。ご自宅に着いても「あぁなんだここ家かぁ」という素っ気なかったでしたが、娘様との家での最後の写真を撮って良い思い出になったのではないかと思います。

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】 【インスタグラム】





志村さつき苑 20周年記念祭

日時：2024年 9月 22日（日） 9：00～15：00

場所：志村さつき苑1階フロア

内容：午前の部 9：30～12：00

健康チェックコーナー ドッグセラピー

バザーコーナー（遊びもあるよ） 喫茶コーナー

野菜販売（10：00より）

午後の部 13：30～15：00

20周年記念式典（長寿のお祝い・理事長挨拶等）

新舞踊 睦太鼓

皆様お楽しみ下さい！



栄養科新聞

第09号(8月・9月)
発行所
志村さつき苑
栄養科

秋の栄養と調理法



暑さも徐々に和らぎ、季節は食欲の秋に移ってきました。秋は旬で栄養豊富な食材が沢山あります。豊富な栄養をおいしく摂取していきましょう。

○ 鮭

鮭はDHA、EPA、ビタミンD、アスタキサンチンを多く含む秋が旬の魚です。脂質が多い魚のため食べすぎは禁物ですが、日々の食事に取り入れると健康に良い影響をもたらしてくれます。

☆秋が旬の食材☆

○キノコ類

キノコ類には、ビタミンB群・Dが含まれています。また低カロリーで食物繊維も豊富なため生活習慣病予防にピッタリの食材と言えます。

○ナス

比較的に長い時期で収穫が行われるナスですが、9月ごろから収穫されるものを「秋ナス」と言います。秋ナスはナスニンという栄養素が豊富に含まれています。

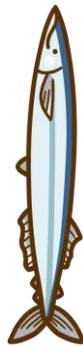


○かぼちゃ

かぼちゃはβカロテンと呼ばれる栄養素が含まれています。またビタミンCも豊富なため冬に向けての抵抗力を養うことができる食材です。

○サンマ

サンマは鮭と同じようにDHA、EPAが豊富でさらに鉄分などのミネラルも摂取することができます。



☆栄養素一覧☆

DHA

不飽和脂肪酸として血中の中性脂肪を下げる効果があります。

EPH

DHA同様に血中の中性脂肪を下げる効果があり、また「血栓」の生成を予防し、血液をサラサラにする効果があります。

アスタキサンチン

非常に強い抗酸化作用があり、肌や皮膚の老化を遅らせる効果があるとされています。また眼精疲労の軽減や心血管疾患の抑制などにも影響しています。

βカロテン

ビタミンAに変換される栄養素で、抗酸化作用があり、夜間視力の維持や免疫力の保持に活躍します。

ナスニン

ナスニンには抗酸化作用があり、コレステロールの抑制、動脈硬化の予防などがあるとされています。

ミニコラム:なぜ秋は旬なのか

秋は「食欲の秋」と言われる通り、旬の食材が豊富にあります。では、なぜ秋に旬を迎える食べ物はいくつもあるのでしょうか。例えば野菜の場合、(諸説ありますが)日照時間の短くなる冬に備え、栄養分をより蓄えておくことが起こるためと言われています。魚なども越冬に備え脂肪を多く蓄えます。秋が旬なのはちゃんと理由があります。

