

# さつき苑だより

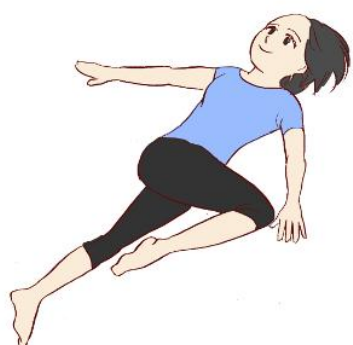
第58号 令和7年9月発行

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

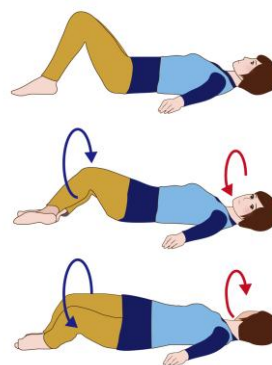
## 便秘体操 臥位編

股関節のストレッチ



30秒保持×左右1セット

体幹の回旋



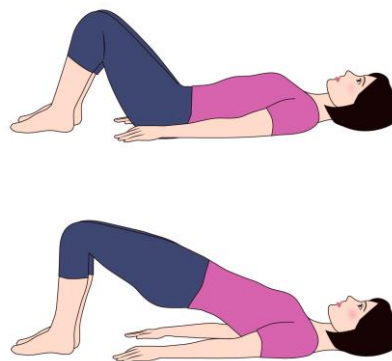
交互に15回×1セット

脊柱起立筋のストレッチ



10秒保持×3セット

お尻上げ



20回×1セット

# 【志村さつき苑ニュース】

## すいか割りを行いました！



デイケアでは、すいか割りを行いました。最初は職員が手製の布で作ったすいかを使用しました。そのあと、本物のすいかですいか割りを行いました。皆様日頃の憂さ晴らすかのようにおもいきりたっていました。

## デイケアでは麻雀が流行っています。



麻雀は頭の体操になります。理由として

- ①記憶力：捨て牌や役を覚えて脳を活性化。
- ②判断力：切る牌や狙う手を考えて戦略力アップ。
- ③計算力：点数計算で集中力と計算力を維持。
- ④交流：会話や笑いでコミュニケーション活性化。

## ビール風のドリンクを作りました！



3階入所フロアです。6月の父の日にビールをぐいっと飲みたいお父さん達へ、手作りビール風のドリンクを女性達が作ってくれました。炭酸オレンジジュースとゼラチンと砂糖をミックスし、泡に見立てた生クリームをトッピングして完成！ビール

に見える簡単シュワシュワソーダ。父の日のコースターを添えて、「お父さん、いつもありがとう」。

## 笹が飾られました！



2Fフロアです。今年も七夕に向け、食堂に笹を飾りました。皆様が願いを書いた短冊には、職員から励ましの言葉も添えています。笹は生命力や魔除けの象徴、短冊は願いを空の神様へ届けるものとされています。ほかにも折り鶴、紙衣、網飾りなどを飾り、「長寿」「健康」「豊漁」などの意味が込められています。

## 廊下を飾り付けです！



こんにちは！3階フロアです。昨年度から『花と鳥』

をテーマに廊下の飾り付けを行なっています。折り紙で作った季節ごとのお花と、いろいろな鳥の写真が説明書きを添えて飾られています。回遊型の廊下をゆっくりまわると、季節を1周巡った気持ちになれます。

## 3階ではかき氷レクを行いました！



いちご・メロン・レモン・マンゴー・ブルーハワイの5種類のシロップに、みかんやこしあんのトッピングを用意しました。普段ムース系のおやつの方にはチョコレートババロアを提供しました。お好みの組み合わせで作るかき氷に皆さん笑顔で涼んでおられました。

## 7月の生まれの方のお誕生会を行いました。



2Fでは、お誕生会を行いました。普段より熱心にリハビリに取り組まれている方です。おめでとうございます。職員から日ごろの感謝こめてフォトフレームがプレゼントされました。

## 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】





# 栄養科新聞

第12号(8月・9月)  
発行所  
志村さつき苑  
栄養科

## ☆酷暑と栄養☆

本来、この時期の栄養科新聞は「秋に向けての栄養」の話に記載しているのですが、今年は記録的な酷暑が続いているため、引き続き「夏の栄養」の話を行おうと思います。

### ① ビタミンの摂取

暑さを乗り切る栄養素として真っ先に上がるのがビタミン類です。特に意識したいのがビタミンB1になります。ビタミンB1はエネルギーを作る代謝に関与するビタミンで、疲労回復にも強く影響します。汗と一緒に体外へ排出されてしまう栄養素でもあるため、暑さに負けない体力を備えるためにも摂取必須の栄養素といえます。豚肉、カツオ、豆類、ナッツなどに豊富に含まれます。

### ② タンパク質の摂取

体の組織に十分な栄養が蓄えられていない事は夏の疲れを乗り切るうえで非常に重要です。タンパク質は筋肉や臓器の基礎になる栄養素であり、疲れにくい体を維持するためには大切なものです。

また筋肉は貯水機能があるため、骨格筋量の低下とそれによる筋細胞内水分量の低下が脱水症状につながる可能性があります。タンパク質の摂取は暑い時期に有効だと言えます。鶏肉や豚肉などを日々の食事に取り入れましょう。

### ③ バランスの良い食事

栄養素を個別に確認してきましたが、一番大切なのはこれです。身も蓋もないようですが、結局バランスよい食事が日々の健康を作り出します。一日三食、一定のリズムで主食、肉類、野菜類を食べていくことが大切です。

## 脱水症状にご注意！

年齢を重ねると体内の水分量は少なくなり、更には喉の渇きも感じにくくなっている場合があります。これが高齢者に脱水症状を伴う熱中症が多くみられる理由の一つです。水分は「喉が渇く前」にとることが重要です。喉の渇きは水分が不足していることの合図です(つまりその時にはすでに脱水状態が始まっています！)。小まめに水分をとることが大切です。

## ミニコラム:世界の食文化(パレスチナ編①)



この約80年間、イスラエルによる一方的な軍事侵略により、パレスチナは壊滅的な状態にあります。このコラムではそんな危機的状況に瀕しているパレスチナの食文化を紹介しようと思います。

パレスチナは「オリーブ・レモン」の名産地として知られています。

地中海気候に適しているオリーブの木はパレスチナの土や気候と非常に相性が良く、パレスチナのオリーブはフルーティーで適度な辛味と苦み特徴的な品質の良い農作物とされています。それらを使用したパレスチナ産オリーブオイルも高品質で知られています。パレスチナのオリーブ産業はとも歴史的に古く(紀元前4000年頃)から栽培されていたことが確認されています。単なる産業としてではなく、彼らの歴史を象徴する一つの文化でもあります。現在、このパレスチナのオリーブ産業は急速に失われています。軍事侵略による土地の焦土化、略奪はオリーブが育つ条件であった豊かな土壌を破壊していききました。遠くない将来、「パレスチナ産オリーブ」という食の文化がこの世から無くなり、その歴史が世界中から忘れさられる日(または、無かったことにされる日)が訪れるかもしれません。

レモンもパレスチナの有名農産物の一つです。パレスチナの年間レモン生産量は約1万4千トン。国土が60倍以上ある日本での生産量が約9千トンである事を考えると、いかに重要な産業・文化であるかがわかります。ちなみに日本でも有名な某企業のレモン果汁の原料がどういった経緯を持つのかを是非確認してみてください(「パレスチナ・レモン」で検索！)自分たちが日々使っている食べ物がどういった犠牲のもとに成り立っているのかを考えるのは今を生きる大人の最低限の責任だと思えます。



# 志村さつき苑 さつき祭

日時：2025年 9月 28日（日）  
9：00～15：00

場所：志村さつき苑1階フロアー

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（遊び等もあるよ）

喫茶コーナー かき氷（仮）

午後の部 13：30～15：00

新舞踊 睦太鼓

サプライズショー

**奮ってご参加ください。  
みんなで楽しみましょう！**

主催：志村さつき苑街づくり委員会

協力：長後町会・城北健康友の会・新舞踊  
健康文化会介護部

