

西都原 花見見学

4月12日(水) 西都原で花見見学を行いました。

厨房スタッフお手製のお弁当を食べながら花見を楽しまれました。



4月誕生会

相川社長、利用者様の誕生会を行いました。



芝桜見学



ゆりの里だより



第96号
平成28年 5月

- ・ 宅老所
- ・ グループホーム
- ・ 高齢者専用住宅
- ・ 訪問介護ゆりの里

住所：
宮崎市佐土原町
下田島19658-1
TEL:0985-72-0680

URL：
<http://care-net.biz/45/yurinosato/>
(宮崎市ゆりの里で検索可)



絆強い極楽の園

人情・心通わす第一の家

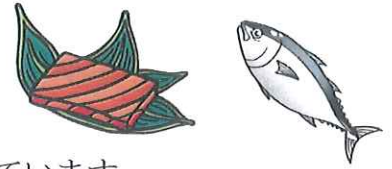
ゆりの里

やさしい時間(とき)の流れる、

認知症予防に効果的といわれている食材

① 魚

イワシやサバなど背の青い魚、またマグロやブリ、うなぎ、鮭、すじこなど脳に良いDHAが含まれています。



② 大豆製品

大豆製品には、記憶力を強化する「レシチン」という成分が入っています。

③ 納豆

納豆には、レシチン、ビタミンKなどの成分が豊富に含まれています。

これらの成分は、脳を活性化させるのにとっても効果的です。

脳の衰えを防ぎ、認知症の進行を抑える働きを持っています。



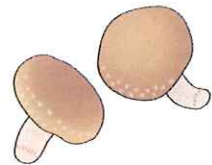
④ しいたけ

しいたけには、エリタデニンやフィトステリ、グルタミン酸といった成分が含まれています。

これらが認知症を防ぐための大きな役割を果たすと言われてしています。

⑤ オリーブオイル

オリーブオイルに含まれているオレイン酸が認知症の人の脳内に蓄積される物質「アミロイドβ」の量を減らすと言われてしています。



⑥ カカオ

チョコレートに含まれるカカオには、動脈硬化の防止やストレス緩和、アレルギー症状の改善などさまざまな健康効果に加え、認知症予防の効果があります。



◎無料体験実施中◎

認知症対応型グループホーム・宅老所での体験を1泊2日にてご自由にご利用頂けます。

お気軽にお問い合わせ下さい。