

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・宮本・
金城・岡

新型「コロナウイルス」感染症から身を守りましょう

新型コロナウイルス感染症がいま世間を騒がせています。このウイルスから身を守るためには、たとえウイルスが侵入しても発病しない体の抵抗力をつけていれば重症化しにくいのです。このことは、糖尿病などの基礎疾患を持っていたり、高齢者で免疫機能が落ちていたりすると重症化している事実で理解出来ます。

新型コロナウイルス感染症も風邪の仲間のようなので、まずは風邪に罹らない食べ物摂ることが良い事です。まず「ビタミンAとC」が重要です。「ビタミンA」は粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぎます。代表的なのは

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA (カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、大根の葉など 
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤ、じゃがいも、果物など 
ビタミンE	細胞膜を酸化から守る働きがあります。	油脂類、種実類、魚介類（まぐろ油漬缶など）、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど 

動物性食品に含まれる「レチノール」で鰻や卵、牛乳に多く含まれています。植物性食品では、人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれている「カロテン」も免疫力を高めます。「ビタミンC」は免疫力を強化すると共にウイルスを撃退します。イチゴやキュウイ、柑橘類の果物、芋類などに含まれています。ビタミンCは熱に弱く加熱処理で分解されてしましますが、芋類は澱粉で保護されているため調理後もほとんど分解されずに残ります。芋類を軟らかく煮て食せば、消化も良く、体を温めてくれるのでお勧めです。

更に必要なことは、「水分補給」と「部屋の湿度」です。水分補給はのどや鼻の粘膜をうるおし活動を活発にします。20〜30分おきに少しずつ飲みます。20〜30分おきに少しずつ飲むのが効果的で、感染症の外来では殆どの医師が励行しています。「部屋の湿度」が50%をこえるとウイルスの生存率が下がると言われていますので湿度を60%以上に保ちましょう。

併せて手洗いの励行に努めてください。手はいろいろなところを触りますので、手についたウイルスを口に入れないために、こまめに手洗いを実行しましょう。

【施設長 岡 賢了】

デイケア ルームより

2月なのに暖かい日が多くとても過ごしやすいです。コロナウイルスの騒ぎでデイでも早めにマスク着用にご協力いただいています。おかげさまで体調を崩す人も出ず、元気に過ごしています。



みんなで元気に「いいあんばい体操」！ 楽しく笑顔でコグニサイズ(^^)

職員のひとり言

「我が家の猫ちゃん達」

調理員 K E



今、我が家には二匹の猫ちゃんがあります。二匹とも子猫の時に拾ってきた元野良猫です。一匹目は三毛猫のメスで名前を穴子。とてもビビりな性格で、拾ってきて二〜三年くらいは、日常生活で出る小さな物音などにビックリして飛び上がり地球からよく離れていたものです。五年たった今は落ち着いてきましたが、今思えばあの頃、猫にだいたい気を使って生活してましたね。あと、抱っこも嫌いで無理やりしようとすると「イヤ〜」と鳴くんです。ウソじゃありません!! そう聞こえるんですよ、私には(笑)

二匹目は白とうす茶の毛色のメスで、名前は雲丹。しっぽに特徴があり、クルッと一周まわったカギしっぽ。たまにその穴に指を突っ込んで遊んだりもします。クルッとまわったシッポの先がクネクネ動いているのを見ているだけでとても癒されます。そんな二匹の猫に囲まれて毎日楽しいです。

銭太鼓でにぎやかに

～2月の誕生会～

2月5日、誕生会が開催されました。蘇我鼓蝶会の皆さまにお越しいただきました。

銭太鼓とは、出雲地方（現在の島根県東部）に古くから伝わる民族的なリズム楽器で、「銭の鳴る音」を利用して踊りの伴奏に使用するもの、また演じることそのものを指すそうです。

音楽に合わせた銭太鼓と鐘（チャンチキ）を利用した踊りを6曲披露いただきました。「女ねぶた祭」と「きよしのズンドコ節」では、銭太鼓が利用者様にも手渡され、みんなで演じ、楽しい時間となりました。



特集 暮らし方を変える～認知症予防～

近頃の入所相談が増えてきていると実感しているのが、認知症の周辺症状でお困りのケースです。テレビ等で皆さんご存じだと思いますが、2030年には高齢者の4人に1人が認知症になると言われています。認知症予防についてもたくさん情報が出されています。さて今回は、その認知症予防に良いとされている「食習慣」「適度な運動」「知的活動」「対人活動」「良い睡眠」について簡単にまとめてみました。

●食習慣

DHA、EPA（サバ、イワシ、サンマなど）、ポリフェノール、大豆製品（納豆など）や、抗酸化成分を多く含む緑黄野菜、ざくろ、ベリー類、果物、アーモンド、ナッツ類、黒ゴマも良いと言われています。

●適度な運動

【散歩】

1日30分以上、週3日程度を目標に散歩をすると認知機能の低下が有意に少ないという報告もあります。また、体を動かしながら何かを考えることは効果が大きいそうです。昨日や今日のことを思い出しながら散歩などはいかがでしょうか。

【コグニステップ】

左右の脚のステップに合わせて数字を数え、3の倍数になったら手をたたきます



●知的活動

趣味や家事、自治会の催し物への参加、脳トレ

●対人活動

おしゃべり、相手の表情を見る、相手の気持ちを考える

●良い睡眠

起きたら2時間以内に太陽の光を浴びる
30分程度のお昼寝

最近では大手学習塾やスポーツクラブで認知症予防の教室や講座を開かれています。生活全体を整えて、いつまでも健康で過ごしましょう。（支援相談員 O）



編集後記

只今、新型コロナウイルス感染症対策における面会制限に関しまして、ご家族様にはいろいろとご心配をおかけしていることと存じます。現在感染症の発症はございませんが、引き続き、気を引き締めて参ります。何とぞご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。1日も早い終息を祈るばかりです。（支援相談員 O）