



合縁～あいえん～



発行日 2023年 5月 1日
発行元 敬老園サンテール千葉
TEL 043-226-7500 第14号

合縁とは愛から来る人と人との縁を表す言葉です。私たち介護職員と皆様の縁が恩愛に満ちたものであるように願いをこめて

勉強会！（介護ミーティング）



4月は3か月に1回の身体拘束廃止委員会。毎回テーマを決めて介護職員で開催しています。今回は「そもそも何で身体拘束はいけないのか？」をテーマにして、実際の拘束されている写真などを使用しどんな弊害が起きるのか？また写真を見てどんな感情を持ったかなど話し合いました。実際に拘束を体験するなどの実施も行っています。勉強会は毎月行われ、5月は「危険リスクを見抜く力をつける」がテーマです。館内の写真を使用、危険リスクを探してもらう訓練を行います。

サンテールの玄関にそびえ立つ樺の木！

樺の木には「幸運」「健康」「長寿」

という意味が込められています。

皆さんのこれからの人生が幸せに満ち溢れていきますように…。

写真は2023年4月4日（火）14：30

綺麗な青空ですね。この瞬間も戻らないのです。1日1日を大切にしていきたいですね。

つまみ細工

今まで、写経にはまっていた時間があると筆を執っていました。そんな時動画をダラダラと見ていたら…。つまみ細工に心を惹かれてしまったのです♡今は休みを使いせっせと作品を仕上げています。昔やっていた人も多いのではないのでしょうか？まだまだ素人ですので教えてください(^▽^)これからも季節にちなんだ作品を飾っていくので良かったら見に来てください！



～健康情報～免疫力の話

「免疫力」とは「病気などに抵抗し、体を守ろうとする力」のことをいい、免疫力を高めるには正しい食生活が一番効果的とされています。免疫力のアップは次の項目に注目しましょう。

①腸内環境を整える力

免疫細胞（＝白血球）が活性化し免疫力向上につながります。ヨーグルト・納豆・チーズ・味噌・ぬか漬けなどが効果的。

ヨーグルトはキウイ、バナナなどの組み合わせが効果的です。人肌程度に温めるとより効果的です

②内臓温度を上げる

内臓温度が1℃上がると免疫力は5～6倍上がると言われています。生姜・ごぼう・山芋・レンコン・にんじんなどの根菜類・ナッツ・鶏肉



③活性酵素を除去

活性物質とは呼吸によって体内に取り込まれた酵素がエネルギーを作り出す過程や血液中の白血球などによって生み出される物質を言います。特徴は強力な酸化力（サビキ）です。抗酸化物質を摂取することで「老化・疲労・免疫力の低下」の原因となる活性酸素を除去することができます。

ビタミンA・C・Eを含む食材 → 緑黄色野菜（人参・かぼちゃ・レモン・小松菜など）にんにく・サバ

以上の3つを心がけてとるようにするとよいでしょう。

免疫力低下チェック！

風邪をひきやすい	倦怠感	睡眠不足
咳がよく出る	食欲不振	疲れやすい
排尿痛・残尿感	食後の吐き気	傷が治りづらい
皮膚や口周りのただれ	下痢や便秘	身体の冷え
口内炎ができやすい	ストレスを感じる	頭痛

どうですか？いくつか当てはまりましたか？



免疫力を上げる方法

よく笑う！よく眠る！

リラックスできる時間を作る！

が有効です。自律神経を整えて季節の変わり目を

乗り切りましょう！！

