

# 朝光苑デイサービスセンター

だ・よ・り

2020年 6月号



## 免疫力を高めよう!

★免疫力を高める食材とは・・・病気やウイルスに負けない体を作ろう

トマト	細胞を傷つける活性酸素を抑える。
チーズ・納豆・ヨーグルト	腸内環境を整え、善玉細菌を増やす。
キノコ類	βグルカン免疫を高める成分を多く含む
人参・南瓜・ブロッコリー	βカロテンは、がんの抑制効果がある。
豆腐・豆乳・大豆製品	強い抗酸化作用で、胃がん予防効果がある。

毎日の食生活に上手に取り入れていきましょう。

栄養士 山本



## グラグラゲーム

今回は、デイサービスで行っている、アクティビティ活動のひとつを紹介します。グラグラゲームというゲームで、右の写真のように、段ボールの板が乗っている紙コップをひとつずつ取り、段ボールを崩さないようにするゲームです。たくさん紙コップがあるうちは平気ですが、残り少なくなってくると、皆さんどれを取るが迷って、とても慎重になります。そっと紙コップを取らないといけないので、手先のいいリハビリにもなります。また、あと何人で自分の順番がまわってくるかを数えている方もいて、とても面白いです。中には、自分の順番がまわってこないように祈っている方もいました。グラグラ揺れると、周りからも「あ〜!!」と声があがり、職員もハラハラ、ドキドキしてしまいました。単純なゲームですが、とても盛り上がりました。

介護職員 酒井



# 6月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 PT	6	7
金魚すくい						
8	9	10	11	12	13	14
明日天気になあれ						
15 PT	16	17	18 梅シロップ作り	19	20	21
あじさい咲いた						
22	23 PT	24	25	26	27	28
金魚すくい						
カレンダー作り						
29	30					
カレンダー作り						

## 介護ニュース

認知症予防に魚がいいとの情報は耳にしたことがあると思います。では、逆に認知症のリスクを高める食材はご存知でしょうか？それはトランス脂肪酸という脂質の一種です。これの血中濃度が高い人は低い人と比べて 50~70%も認知症発症のリスクが高まるとのことです。トランス脂肪酸が多いと、血中の悪玉コレステロールが増加し、善玉コレステロールが減少してしまいます。どんな食材に多く含まれているかというと、マーガリンやマヨネーズ、クリームなど、工業的に加工された油脂が多い食品に多く含まれるようです。皆さんも普段から、魚を積極的に食べ、トランス脂肪酸を控えるように気を付けて下さい。 酒井

## 6月(暮らし)

衣替え 梅雨対策



## 6月(旬の食材)

### 野菜

春菊 玉ねぎ アスパラガス きゅうり  
 トマト オクラ 茄子(なす)  
 冬瓜(とうがん) とうもろこし  
 ピーマン らっきょう

### 魚介

鯖(さわら) 鰯(あじ) 鯉(かつお)  
 穴子(あなご) 伊佐木(いさぎ)  
 鱧(はも) 鱒(ます) 鮎(あゆ)  
 アワビ 鱧(きす)

### 果物

さくらんぼ すいか



## 求人情報

### 朝霞地区福祉会 正規職員 看護師、保育士

令和3年4月新規卒者も募集中!  
保育士

法人内の各施設におきまして  
パート職員も募集しております。  
各種求人情報の詳細は  
HPをご覧ください。  
法人HP(URL): <http://www.a-fukushikai.org>