

e-care

通信



Vol.154

2024 年 3 月

Cover Sweets

うぐいす餅

Uguisu mochi



求肥でこしあんを包んで楕円形にして、若草色のうぐいす粉と呼ばれるきなこを周りにまぶした和菓子です。

形がうぐいすに似ていることから「うぐいす餅」と呼ばれ、きなこの香ばしさと求肥とあんの 2 つの甘さを味わうことができます。「春告げ鳥」とも言われるうぐいすに見立てているので、まだ寒さが厳しい冬の季節に、春の訪れを感じさせてくれるお菓子となっています。

施設の利用者様は、日常生活でかせない
洗濯物畳みや食後のテーブル拭きなど、
数々のお仕事を手伝ってくださいます！



洗濯物や新聞紙にきっちり折り目をつけて

向きや大きさなど揃えて畳む、

全部のテーブルを丁寧に拭き上げるなど・・・助かります。

いつもありがとうございます！

笑顔で過ごす日常を
写真に残しました！



長年の相棒だった歩行器と
お別れをすることになりました。
記念の1枚です！



フローレンス川島田の
3階食堂からは、富士山が見えます！
思わず、「綺麗だなあ」と
つぶやいていました。

よく晴れた日に
お散歩をしました。



髪を切ってサッパリ
されました。
綺麗にセットもして
いただいたようです！



2/3 節分

今年の恵方は東北東でしたね。

各施設の利用者様も、

思い思いに節分を楽しみました。



鬼は外～！福は内～！と
鬼に向かって豆まきをしたり



白玉入りのあま〜いお汁粉や
綺麗に盛られたちらし寿司を食べたり



鬼や梅の花など、節分にちなんだ
壁飾りをつくったりしました！





今月のテーマは・・・

花粉症対策～食生活編～

今年も花粉症のシーズンがやってきました。花粉症の方は、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状が出てつらいですね。対策としてマスクやめがねなどが有効ですが、食生活の面からも対策をすることが大事です。今回は、花粉症の症状緩和におすすめの食生活についてお話していきます。



花粉症とは？



体内に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー症状が引き起こされることをいいます。

症状が重い場合には、倦怠感、頭が重い、頭痛、食欲不振、ぼーっとして熱っぽい、集中力の低下などといった全身症状を引き起こし日常生活に影響を与えることがあります。



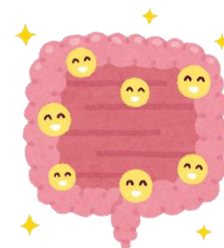
花粉症と食生活の関係

偏った食生活により栄養バランスが崩れると、免疫機能が低下する為、アレルギー反応を引き起こしたり、悪化させたりします。食べ物は薬とは違い、即効性はありませんが、少しでも症状を軽くする為には、栄養バランスの良い食事を摂り、免疫機能を正常に保つことが必要です。

花粉症対策におすすめの食生活

※腸内環境を整える

腸は体の中で最も重要な免疫器官です。腸内環境を改善すると、免疫機能がアップします。



・乳酸菌や発酵食品

腸内細菌のうち体にとって良い働きをする善玉菌である乳酸菌や発酵食品（ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆など）は、細菌バランスを整え、免疫力を高めることに役立ちます。



・食物繊維やオリゴ糖

善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖（野菜類、海藻類、きのこ類、豆類、バナナなど）は、善玉菌を元気にし、腸内環境を更に改善します。



※ビタミン、ミネラルをしっかり摂る

免疫機能や皮膚粘膜の健康維持に関与する栄養素は不足しないように注意しましょう。

・ビタミンA、C、E

皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫機能を高めることに役立ちます。また、ストレスなどで生じた過剰な活性酸素は、アレルギー症状を悪化させると言われている為、ビタミンA、C、Eなどの抗酸化作用の強い栄養素を積極的に摂るとよいでしょう。

□ビタミンAを含む食品：レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵、乳製品



□ビタミンCを含む食品：野菜類、いも類、果物類



□ビタミンEを含む食品：魚類、種実類、大豆製品、油脂類



・ビタミンB6、ビタミンD、亜鉛

免疫機能を正常に保つ働きに関する栄養素の為、十分に摂取しましょう。

□ビタミンB6を含む食品：赤身の魚、鶏むね肉、ささみ、豚ヒレ肉、大豆、バナナ



□ビタミンDを含む食品：魚類、きのこ類

（ビタミンDは、食品を摂取する以外に、日光を浴びることによって生成されるビタミンです。日光浴をしてビタミンD量を増やしましょう。）



□亜鉛を含む食品：魚介類、肉類、種実類



フローレンス新富士

静岡県富士市

宮島 993-1

TEL:0545-64-2827



りなの森

静岡県沼津市

大諏訪 234

TEL:055-952-7770



フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市

万野原新田 4068-9

TEL:0544-58-9605



フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町

平井 1690-37

TEL:055-974-1323



フローレンス川島田

静岡県御殿場市

川島田 796-1

TEL:0550-84-7099



住宅型有料老人ホーム

デイサービス

わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市

ひばりが丘 884

TEL:0544-66-9170



デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6653



グループホーム

イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6654



イー・ケア座間

神奈川県座間市

栗原中央 3-10-1

TEL:046-257-1226



[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-952-1110

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0545-66-9170

訪問介護事業所

居宅介護支援事業所

[富士市] あおい居宅介護支援事業所富士

TEL:0545-30-7158

[沼津市] あおい居宅介護支援事業所

TEL:055-924-3871

[三島市] あおい居宅介護支援事業所三島

TEL:055-955-7350

介護用品

[富士市] ゆい介護用品

TEL:0545-32-9387

株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16 高島本町ビル 2 階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL: <https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中！

0120-968-758

HP からも資料請求ができます。
お気軽にお問い合わせください。

