

ほほえみ ニュース

第 279 号

令和 7 年 2 月 10 日発行

～フリーズア～

「天然の香水」と呼ばれるほど豊かな香りがするフリーズアは、赤・紫・黄色など鮮やかなカラーが多く、それぞれ花言葉が変わります。白のフリーズアは「あどけなさ」・黄色は「無邪気」・紫は「憧れ」・赤は「純潔」などの花言葉を持っています。

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：山本 潤子



デイケアNEWS

デイケアの樹にも雪が積もり、雪だるまを作りました。寒そうだった樹の隣には、皆さんの愛のこもったハートがたくさんです♡



栄養科からのお知らせ



栄養科から

2月4日といえばバレンタインデー女性が男性にチョコレートを贈る習慣がありますね。今回はバレンタインデーにちなんでチョコレートの原料である「カカオ」についてご紹介します。

「カカオ」はココアやチョコレートの原料です。カルシウムや食物繊維、鉄分、ポリフェノールなどが豊富に含まれています。特にカカオポリフェノールには抗酸化作用やストレスをやわらげる効果などが知られています

カカオの特徴

- ①血圧低下 血管が詰まり細くなることで血圧は上昇しますが、カカオポリフェノールをとることで、血管を広げる作用が期待できます。
- ②血液サラサラ効果 カカオに含まれるカカオポリフェノールには強い抗酸化作用があり、悪玉コレステロール(LDL)の酸化を防ぐ効果が期待でき、動脈硬化を予防すると言われています。
- ③美肌効果 動脈硬化の原因となる活性酸素は肌荒れやしわたるみなど肌にもダメージを与えます。強い抗酸化作用のあるカカオポリフェノールは美肌の味方です。
- ④お通じ改善 カカオに含まれるカカオプロテインは軟消化性で便のかさを増す効果があります。また、腸内細菌のエサとなって整腸作用を及ぼすと注目されています。
- ⑤ストレス低減 リラックス効果 カカオポリフェノールを摂取することでイライラや不安など心理的ストレスを抑え、受けたストレスを早く回復する効果があるとされています。
- ⑥アレルギーの改善効果 アレルギーの発症に過剰に作られる「活性酸素」が関わっています。カカオポリフェノールは、この活性酸素の働きを抑制することがわかっています。
- ⑦脳の活性化 脳は加齢とともに記憶や学習などの認知機能が低下します。カカオポリフェノールは、脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高める効果があります。



以上の効果は高カカオ(カカオ70%以上)のチョコレートで期待できます。しかしながら、食べすぎは体重増加につながる為1日 30g程度を目安にしましょう。

レクリエーション風景

新しくレクのレパトリーに仲間入りしました。足の筋力を高めるレクリエーションです。足全体を動かす事ができました。今後も楽しみながら動けるレクリエーションを増やしていきます。お楽しみに。

風船シュート

洗濯ばさみを着けた風船を蹴って新聞の上に乗せるゲームです。足の筋力強化を目的としています。



タオル落とし

太ももの上に置いたバスタオルとお手玉を、足を小刻みにゆすり動かして落とすゲームです。



新春かるた・福笑い・団子さし

新春のレクリエーションです。たくさんの笑いがあふれました。



祝

1月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます