

# ほほえみ ニュース

令和7年5月10日発行

第282号

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



## ～ 藤 ～

藤の花言葉は、「やさしさ」「歓迎」「決して離れない」「恋に酔う」などがあり、花は、謙虚で立派な人を表し、藤のつるは幹にしっかり巻き付いて離れないことから、忠実な愛情を象徴します。香りは甘く豊潤で、恋に酔う感情を表現し、幸運をもたらすといった言い伝えがあることから、魔よけの効果があるとされています。また「不死」と読むこともできるため縁起が良いと言われる事もあります。藤はマメ科植物であり、花に「レクチン」という毒が含まれているので、小さい子供やペットがいるご家庭ではむやみに触らないよう配慮することで問題なく育てることができます。



## デイケアNEWS

桜の木も新緑の葉に覆われ、鯉のぼりや兜、武者のぼりもたくさん出来上がりました。



## 栄養科からのお知らせ



栄養科から

新年度が始まり1ヶ月が経ちましたが、体の疲れを感じていませんか？5月は季節の変わり目でもあり体調を崩しやすい時期です、バランスの良い食事での疲れにくい体を目指しましょう。

**ビタミンB1** 糖質をエネルギーに変換し、代謝をサポートする栄養素。

過剰に糖質を摂取するとビタミンB1が多量に消費され、疲労を感じやすくなる。  **うなぎ 豚肉 レバー**

**ビタミンC** 抗酸化作用を持つ栄養素で、細胞をダメージから守る働きがある。

鉄と一緒にとることで、鉄の吸収を促す働きもある。 **みかんなどの柑橘類 ブロッコリー、ピーマン**   

**鉄** 体内で酸素を運搬する働きをもつ。鉄が不足すると酸素がスムーズに運ばれなくなり、疲労感、息切れ、頭痛などの症状が出ることもある。 **レバー 赤身の肉 魚**   

**バランスのよい食事**

主食・主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。

「主食」では糖質、「主菜」ではタンパク質、「副菜」ではビタミンやミネラル、食物繊維を摂取することができます。

## 朝食を抜かない

寝ている間にもエネルギーやたんぱく質が消費されています。朝食を食べずに1日の活動を始めてしまうと、活動するエネルギーが十分に供給されないため、だるさや身体の疲れを感じやすくなります。きちんと朝食をとることで、1日を活動的に過ごすことができます。

5月17日は高血圧の日

高血圧（140/90mmHg以上）は脳卒中や心臓病などの生命にかかわる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。食塩摂取目標量は1日男性7.5g・女性6.5g未満、高血圧症では6g未満とされています。

引き算感覚でまず減塩 赤字は塩分量です。

梅干し1個(10g)2.2g 塩鮭中辛口1枚 2~4g ラーメン1杯 5~6g たくあん6切(60g)2.6g ちくわ1本 2.5g

美味しく減塩するコツは 酢や柑橘などの酸味の利用 香りある野菜、ハーブやスパイス利用 だしを効かせうまみを活かす 献立を全体は薄味、1品は普通の味付けにしてメリハリを 減塩食品の利用 食べる時に味付け汁物の汁を残すと2~3gの減塩につながります。

## レクリエーション風景

新しく仲間入りしたレクリエーションと、長年デイケアに伝わる季節物のレクリエーションです。集中力と手首を有効に使うゲームです。

### 飛んでけピンポン

ピンポン玉をワンバウンドさせて、入った容器の点数を数えます。コップを落とすとボーナスポイントです。

### 竹の子採り

棒で竹の子を掘り、後ろの籠に上手に入れます。



祝

4月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとございます

