

# ほほえみ ニュース

令和8年3月10日発行 第292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：圓谷和枝



## デイケアNEWS

バレンタインデーやお雛様の飾りつけのハートを作成しました。  
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

3月は寒暖差や生活環境の変化があり、ストレスを感じることも多いでしょう。  
私たちの体はストレスを感じると闘うための反応を起こします。闘うための反応により交感神経が活発になると体が緊張状態になり、多くの栄養を消耗します。今回はストレスと闘うために必要な栄養素をご紹介します。  
食事の面からストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

トリプトファン 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを作ります。セロトニンには気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。☆牛乳・乳製品 大豆製品 バナナ 肉 魚



ビタミンB群 神経のはたらきを正常に保ちます。不足すると、疲れやすくなる・イライラしやすい

☆豚肉 玄米 納豆 卵 レバー



ビタミンC 体の緊張状態を和らげます。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、調理の際は短時間加熱にするなど、注意が必要です！！

☆いちご 柑橘類 キウイ パプリカ ブロッコリー



マグネシウム 緊張した神経を落ち着かせ、整えるはたらきがあります。

不足すると、イライラしやすい・不眠

☆海藻類 ナッツ類 ほうれん草 大豆製品



## レクリエーション風景

3つならべて

2月の新しいレクリエーションは3つならべてです。お手玉を数字の書かれているボードに向かって投げ、ビンゴのように(縦、横、斜め)と3つに並べていきます。



## バレンタイン



2月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます