葦だより

No７１．平成３０年８月

通所介護あしのさと
TEL　0776-77-2242
福井県あわら市二面２丁目２１１番地

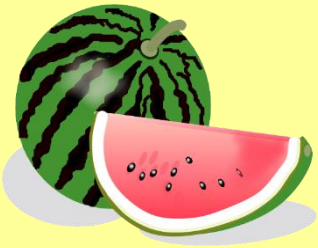
できることを増やしましょう 喜びましょう！

　あしのさとでは、少しずつ本人の力でできることを増やしています。例えば、「頭、体を洗う」、「靴の脱ぎ履きをする」「歯磨きの準備をする」など・・・以前は職員が用意、手伝い、介助していたことを、皆さんの力でできるようにお手伝いしています。
　入浴では、頭、背中を洗うことができるようになった方が増えました。力が入りにくい方も最後まで本人にしていただき、仕上げに職員が手伝っています。新しい試みとしては、入浴後は職員の見守りのもと、ドライヤーで髪を乾かしていただいています。
　リハビリでは、運動ボードを見ながら、一人もしくは他利用者さんと一緒に、自主的に運動していただいています。
　職員が手伝うことは簡単ですが、本人ができることを手伝ってしまうと、本人の能力を奪ってしまうことになります。少しでも本人の力でできることが継続できるように、皆さん嫌々言わず、頑張ってください！また、これからも皆さんにしていただくことが増えていくと思います。できることを喜びと感じ、邁進してください！

調子の悪い方が増えています😥

　今年は猛暑日が続いて、熱中症になる方が多いです。皆さんの話を聞くと、冷房をつけずに過ごす方や飲み物をあまり飲まない方がいます。テレビを見ると熱中症で亡くなっている方もいます。今年は例年より暑さが酷いので、熱中症にならないようしっかりと対策してください。油断大敵です！
　また、転倒されている方も増えています。暑さにより体が重く、動かしにくいです。また、軽い熱中症になり、めまいが起こり、ふらつく人もいます。転倒のすべてが暑さが原因とは言えませんが、最近転倒した、つまづいたという方が多いので、皆さん、十分に気をつけてください。

今年のスイカは安く、甘いそうです！
熱中症対策にもいいですね！
あしのさとへ来ることも熱中症対策ですよ？笑



お茶を効果的に飲もう！

お茶といっても、緑茶、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、玄米茶・・・などなど、いろいろな種類のお茶があります。今回はその中でいくつかおすすめのものを紹介したいと思います。

・脳梗塞の予防には「緑茶」

お茶の中には「エピガロカテキンガレート」という成分があります。これは、脳梗塞の原因である悪玉コレステロールを抑える作用があります。お茶の中では、緑茶にこの成分が一番含まれています。

「カテキン」という成分は皆さん、聞いたことがあると思います。「カテキン」には、「抗酸化作用」「アレルギー予防」「高血圧予防」「肥満予防」「消臭効果」「がん予防」「認知症予防」「虫歯予防」「血糖の上昇抑制」「整腸作用」などの効果が期待されています。

・がん予防には食後に緑茶

がんの原因とされる「活性酵素」というものがあります。「カテキン」にはこの活性酵素をやっつけてくれる働きがあります。食事をとると消化吸収により「活性酵素」が増えるため、食後に「カテキン」をとることで、「活性酵素」をやっつけてくれます。
また、お茶は1日5杯以上飲むことで、がん予防の期待が高まります。

・カテキンをしっかりととるためには・・・

カテキンとしっかりととるためには、「茶がら」をたべるほうが良いです。また、「茶がら」にはビタミン A、E が豊富に含まれています。

茶がらの食べ方
① 茶がら急須1杯分にしょうゆ・かつおだしを大さじ1杯かけます。
② そのうえにかつおぶしをのせれば完成です！
簡単ですね(*^-^*)

実際、食べてみたところ、少し苦めですが、煎茶の味、香りが好きな方にはおすすめです！
ぜひ、試してみてください！

・風邪、インフルエンザの予防には「紅茶」

紅茶には、「テアフラビン」という風邪のウイルスをやっつける働きのある物質が含まれています。「テアフラビン」は「カテキン」よりも強い効果があります。昔、緑茶でうがいをすると風邪予防になるとの話がありましたが、現在は緑茶よりも紅茶でうがいをすると風邪、インフルエンザ予防にとても効果があるとされています。

お茶はすばらしいですね！