

2021年6月

マスク着用とアルコール除菌が当たり前となった昨今、皆様いかがお過ごしでしょうか。徐々にワクチン接種が進められる中、ご家族の皆様が気軽に楽々むらにお立ち寄り頂ける日を心待ちにしている今日この頃です。

さて、楽々むらは年度ごとに取り組んでいる目標達成の考え方を3年前から一新しました。過去には「ご利用者個々の尊厳と自立支援を踏まえ、心のこもった丁寧なケアに努めよう」など精神面の統一を図ろうとするものが大半でしたが、近年はその思いを数字に変えて達成しようという考え方に変わっています。例えば、ケアハウスでは、「お楽しみ企画の満足度について、ご利用様本人へのアンケートを集計する」とかデイサービスでは「日々行っている体操の効果を運動測定で計測してみる」など、ユニークな取り組みが満載です。最初はケアの中身が数字になる?と戸惑いましたが、何とか咀嚼し飲み込んだ結果が誰の目にも明らかな数字として目に見えるという達成感に生まれ変わっているように感じます。良くも悪くも行動した結果を自分への糧にして、次のステップへの成長して行かねば…ですね!

施設長 大塚はるみ



サイコロゲーム



みんなでトランプゲーム



クッキング



竹野海岸ヘドライブ



大正琴、たのしい!



デイサービス 鯉のぼりゲーム



鯉のぼり演奏会

楽々むら
日々の暮らし



コロナワクチン接種第1回目行いました。



みんなで体操

ランチョンマット 夏バテ防止に 麹甘酒

近年話題の麹甘酒は、夏バテを防止する飲み物として昔から親しまれていますが、今では“飲む点滴”として様々な健康効果が期待されています。私たちの身体に必要な9種類の必須アミノ酸が含まれることが“飲む点滴”と呼ばれる理由です。

それでは、麹甘酒の3つの代表的な効果をご紹介します



その1) 酵素の働きで消化・吸収をスムーズに

米麹が出す酵素の働きで、甘酒に含まれるデンプンがブドウ糖に分解された状態になっているので、吸収しやすく効率よくエネルギーを補給することができます。また、麹には一緒に食べた物の消化吸収を助ける働きもあるので、胃腸への負担を軽減する効果も期待できます。

その2) 血行を良くして美肌を促す

甘酒に含まれるビタミンB群は、たんぱく質の代謝を助ける作用があります。皮膚や粘膜をつくる成分の多くはたんぱく質で構成されており、代謝を活性化させることで肌の老廃物を排出し、ぷるんぷるん肌に。

その3) 腸内環境を改善して免疫力UP

甘酒には食物繊維に似た働きをする成分が含まれています。また善玉菌の餌になるオリゴ糖も含んでおり、腸内環境を改善する働きがあります。腸の粘膜には多くの免疫細胞が集中しており、甘酒等の発酵食品を摂取することで、腸内環境が整い、免疫力アップが期待できます。



飲むときのポイントは…

☆温めて飲む場合は加熱し過ぎず「人肌程度の温度」で飲む

☆1日中エネルギー代謝を高めるため「朝食に取り入れる」のがお勧め麹甘酒はお店で買えますし、簡単に作ることも出来るので、この機会に試してみてください。みんなで美と健康を手に入れよう!