

新型コロナウイルス感染症対策のため、ご家族・後見人の皆様へは面会中止にご協力いただきありがとうございます。面会は中止していますが、入所中の皆様は以前と変わらずに、車椅子に起きて食堂ですごしたり、リハビリをしたり、お風呂に入ったり、レクリエーションをして生活しています。そんな日常生活をご紹介します。

3階は9時から音楽療法レクが始まります。朝の体操も兼ねています。14時からは3階スタッフと一緒にレクをします。リハビリも3階フロアで行っています。



2階・3階の様子



14時からの音楽療法レクの様子です。皆で集まって歌詞カードを見ながら歌っています。スタッフも音頭をとって盛り上げています。皆様もスタッフに応じて大きな声で歌っています。



将棋の真剣勝負中です。



食事は食堂に集まって食べます。



散髪も通常通り行っています。



リハビリは感染症予防のため、2階のフロア内で行っています。



やよい台仁の庭の桜も、ちらほらと咲き始めています。駐車場の入り口には、クリスマスローズがとってもよく咲いています。もう少しすると桜の花も満開になるので、その頃にはお花見ができるような世の中になっていたらいいですね。



裏面には、やよい台仁管理栄養士の茨木から免疫力アップをするにはというお話です。



免疫力アップの為に腸内フローラを整えよう！

腸内フローラとは？

私達の腸の中にはたくさんの細菌が菌種ごとに腸の中に生息しています。この状態がお花畑のようである事から腸内フローラ(花畑)と呼ばれています。腸内は悪玉菌と善玉菌は常に陣取り合戦をしている状態なのでふとした時にバランスを崩すと悪玉が増え環境が悪化し体調を崩します。

善玉菌を増やして免疫力高め風邪や感染症を予防しましょう！

★体に良い働きをする善玉菌を増やすには？



善玉菌を含むもの×善玉菌のエサとなるものを一緒にとると効果的！



☆善玉菌を多く含む食品(プロバイオティクス)

発酵食品(継続的に食べると効果的)

例)ヨーグルト 納豆 キムチ みそ チーズ 乳酸飲料



☆善玉菌のエサになるもの(プレバイオティクス)

食物繊維とオリゴ糖

例)豆類 蒟蒻 海草 ごぼう きのこと パナナ アスパラ
ブロッコリー ねぎ



★味噌汁の具に食物繊維の豊富な根菜、海草、芋類。

オリゴ糖の豊富な玉ねぎ、ネギなどを具材に入れると善玉菌UP！

また、バナナヨーグルト、納豆キムチなどの組み合わせも効果的です！

腸内環境を良くするためにできる事

- 1.規則正しい生活を心がける
- 2.バランスのとれた食事を心がける
- 3.ストレスのない生活を送る



腸内フローラは加齢などさまざまな要因によって日々変化します。善玉菌は腸内にある程度の期間存在しても住み着くことはないと言われています。そのため毎日続けて摂取する事が勧められます。腸活というように継続的に取り組みましょう



正面玄関横に咲いているユズラウメの花です。夏前に毎年たくさんの実をつけてくれます。

面会中止という大変心苦しい判断でしたが、皆様のご協力に感謝しながら『やよい台仁だより』を作成させていただきました。まだいつから面会を再開できるのか決められない状況です。ご家族・後見人の皆様には、「お母さんは大丈夫かな？」「お父さんは元気かな？」など色々なお気持ちでいらっしゃると思います。今回この書面だけではわからないこともあるかと思いますが、少しずつですがやよい台仁での出来事など紹介できるようにしていきたいと思っています。

感染予防対策のため面会中止中は、(至近距離で面と向かっての)お話をすることはなるべく避けたいと考えておりますので、仁での様子など聞きたいという方は申し訳ないのですが、相談員・ケアマネジャーへお電話をしていただくと大変助かります。どうぞよろしくお願いいたします。

介護老人保健施設やよい台仁

Tel045-814-6601