

ありがとう通信 18号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: http://www.arigatou-ltd.co.jp
2020年3月28日発行

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次



● スタッフ紹介

● 長芋の免疫力アップ & インフル予防 & 認知症対策効果

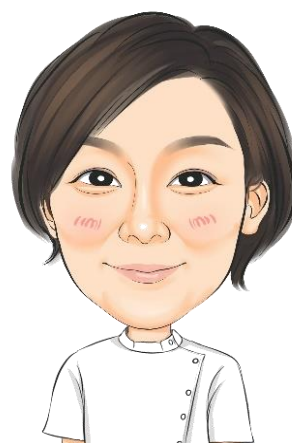
● わかすぎ理学療法士の独り言 ・はじめてみよう！動いてみよう！

● 令和2年4月午後行事予定

● 利用者様・御家族様ご意見箱

● 編集後記

● スタッフ紹介
リハビリデイサービスわかすぎ
機能訓練指導員（言語聴覚士） 佐藤 寛子



コメント

食事中よくムセる、言葉が出にくい、最近もの忘れが増えた等の日常のお困り事を伺いながら、お1人お1人の生きる喜び・目標に向けて共に前進していけたら嬉しいです。

● 長芋の免疫力アップ & インフル予防

& 認知症対策効果

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防するためにマスクや消毒液が話題ですが、最も重要なことは免疫力を高く維持することです。免疫力を高めるための基本となるのが食事です。そこで今回は、「長芋」の効果について紹介します。

●「腸活」に貢献し免疫力を高める

- ・腸内に免疫細胞が70%が存在
- ・腸は第二の脳と言われる

腸の活動を活発化するためには、善玉菌を増やすことが重要になります。長芋に多く含まれるレジスタントスターチと呼ばれる難消化性デンプンが「腸活」に貢献します。

レジスタントスターチの効果

- ・便秘解消
- ・肥満予防
- ・血糖値の上昇軽減
- ・インフルエンザ予防



加熱せず生食できる長芋

芋類にも豊富に含まれますが、加熱調理してしまつとレジスタントスターチが失われるため、効果が減少してしまいます。

長芋は生食で食べられるため効果をより多く得ることができます。冷ご飯同様、冷蔵保管するなどでレジスタントスターチを増加しより効果を得ることができます。

朝食ではなく夕食に長芋を食べる

夕食に長芋を摂取することで朝の快便を促すことが期待できます。

細かくしすぎない調理が大切

すりおろすなど細かくしすぎると、大腸まで長芋が届きにくくなることから、短冊切りなどが有効です。オリブオイルに含まれるオレイン酸が胃や腸で消化されにくくなるため併用すると大腸まで届きやすくなります。

●ディオスコリンAがインフルエンザに効く?!

「ディオ」または「ジオ」とは長芋や自然薯などの山芋類の学名です。

山芋類に見られるタンパク質の一種がディオスコリンAです。

349名を対象とした研究で、1週間に3回以上長芋の食べることでインフルエンザの発症リスクが44%減少したという報告があり、ディオスコリンAにインフルエンザを撃退する効果が期待されます。

●ジオスゲニンが認知症に有効?!

マウス実験で1日1回、ジオスゲニンを投与することでアミロイドβを50%減少したという報告があります。アミロイドβの減少と認知機能改善の効果が確認されておりさらなる研究が行われています。

●まとめ

- ・長芋のレジスタントスターチは腸内の善玉菌を増やし免疫力アップしてくれます。
- ・長芋のディオスコリンβはインフルエンザウイルスを撃退
- ↓インフルエンザ予防
- ・今後の研究に期待！長芋のジオスゲニンで認知症対策！？



●わかすぎ理学療法士の独り言

・はじめてみよう！動いてみよう！

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することとがわかっていきます。「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れ習慣にしましょう。今回は、床での運動①として3つの運動を紹介します。

【運動を行う時のポイント】

- ★痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ※痛いときは病院を受診しましょう。
- ★呼吸は止めないようにしましょう。
- ★どの筋肉を動かしているか意識しましょう。
- ★反動をつけずにゆっくり行いましょう。

簡単な運動からはじめよう！

床での運動 ①

各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう



足と頭上げ

- ①膝を胸に近づけるように片側の足を上げる
- ②おへそを見るようにゆっくり頭も持ち上げる
- ③足と頭をゆっくり降ろす



足上げ

- ①膝を伸ばして、ゆっくり片足を上に上げる
(高く上げすぎない！反対側の膝の高さまで)
- ②上で止めたら、ゆっくり降ろす

令和2年4月午後行事予定

1日	水	
2日	木	
3日	金	
4日	土	
5日	日	休業日
6日	月	壁紙作り (こいのぼり・カレンダー)
7日	火	
8日	水	
9日	木	
10日	金	
11日	土	
12日	日	休業日
13日	月	母の日カード作り
14日	火	
15日	水	
16日	木	
17日	金	
18日	土	
19日	日	休業日
20日	月	カレンダー作り
21日	火	
22日	水	
23日	木	
24日	金	
25日	土	
26日	日	休業日
27日	月	
28日	火	
29日	水	通常営業
30日	木	

はさみこみ運動

太もも
内側の筋力

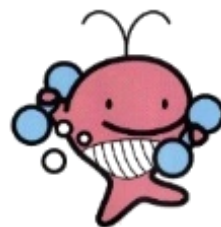


①太ももの間にタオルなどを挟み込む

②力を入れて5秒ほどはさむ

各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう

毎日継続して行っ
ていくことが大事
です。
はじめは5回から
はじめて、少しづ
つ回数を増やして
いきましょ



●利用者様・ご家族様ご意見箱●

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させてい
たきます。

- ・名前が出てこない時が時々あるので名札をつ
けてくれるとうれしいです。
- ・マスクを配布して頂きお礼申し上げます。毎
回寄せて頂くたびに皆よくして頂き心から感謝
しております。特に入浴の時間が楽しみです。
- ・朝の体操はラジオ体操第1ですが、第2もし
たらどうですか？出来たらお願いします。
- ・送迎の時間をはつきり決めてほしい。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の
向上に努めていきたいと思ひます。ありがとうございます。

●編集後記●

4月は桜が咲き、植物が息
吹き、入学式や新生活が始ま
る季節です。何か始めるには
いい気候です。何か始めるには
いいですね。新たな気持ちで胸に
秘めていた方も多いのではな
いでしょうか。わかすぎデイ
でも新しいスタッフが加わり
今年度をスタートします。す
宜しくお願ひします。

専務取締役 道下 光生