青島荘

きらきら

第71号　令和5年

お正月気分もだんだん薄れ、いつもの日常が戻ってまいりました。
この1年！感染症の対策や、予防と向き合いながらも色々な活動取り組んできました。
1日も早く、地域の方々と一緒に活動が楽しめる日が来ますように、
職員一同頑張っていきます。

第3回大村地区抽選会

特賞:オーブンレンジ

商品券や御食事券等の当選商品が当たりました。
おめでとうございます(*^-^*)

沢山のご応募
ありがとうございました！

秋祭り

うんどう会

エイジングケアにも効果的！

身体の中の見えない炎症を『食生活』で防ごう

炎症は、本来からだを守るために起こる反応の一つですが、からだの内側でも起こっています。

内側の炎症は自覚症状がないものがほとんどで、進行に気付きにくいのが特徴です。何度も繰り返されることで異常をきたし、元通りに修復できなくなることもあり、さまざまな病因につながります。
生活習慣・食生活の見直しによって改善しましょう。

【からだは食べた物で出来ている】といいますが、
「何を食べているか」・「どんな食べ方をしているか」も重要です。血液中に糖・塩分・脂質が増えることで血管の内側は傷つき、内側の炎症が起こりやすくなるため、余分な脂肪を蓄積させない食事が基本となります。

①1日3食、欠食せずに食べよう

欠食すると、その次の食後の血糖値が高くなり、インスリンの刺激で脂肪の合成が促進するだけでなく、血管に炎症を起しやすくなります。

②よく噛んでゆっくり食べよう

満腹中枢に刺激が伝わるのに20分かかります。ゆっくり噛んで食べることで食べ過ぎを防ぎましょう。

③主食・主菜・副菜をそろえ、野菜から食べよう

栄養バランスよく摂り、さらに、食物繊維の多い野菜から食べることで血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

④夜遅い時間の食事は控えよう

22時～夜中の2時は脂肪が蓄積しやすい時間帯です。食べたものを消費しないまま寝ると、脂肪蓄積・睡眠の質の低下・朝食欠食の原因になります。夕食が遅くなりそうな時は、夕方におにぎりを食べ、帰宅後消化の良いスープ等を食べる工夫も有効です。

⑤間食やアルコールは適量に

嗜好品は、気分転換に役立ち、こころの栄養にもなるため、適度に摂ることは良いですが、取り過ぎには注意しましょう。
間食では不足している栄養素、
（ビタミン・ミネラル・食物繊維）が補えるものを選びましょう。

新年明けまして おめでとうございます。

大村地区の皆様及び下南方自治会・関係機関の皆様には日頃から多方面にわたり当荘の運営にご協力いただき感謝申し上げます。
天気も良く穏やかな年の瀬、年始ではありましたが、コロナ感染症が猛威を振るっており、利用者の皆様には外出を自粛していただく残念なお正月でした。
その中でも、昨年は工夫をしながらいろいろな荘内行事に取り組みましたので、皆様にご報告いたします。なかなか地域の皆様と交流できる行事等が開催できませんが、今年こそ一緒に楽しんでいただける日が来ることを心待ちにしております。本年も引き続きよろしくお願いいたします。

入居者募集中
お気軽にご連絡下さい

軽費老人ホーム青島荘
〒880－0921
宮崎市大字本郷南方2595番地
TEL　56－2916　　FAX56－2966