

非 営 利 型 一 般 社 団 法 人 のどか 〒410-0054 静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階 TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547



のどかのグループホームの 食事をご紹介します。

のどかのココがポイント!



1、のどか直属の管理栄養士が在籍しています。

- 2、食事や栄養に関する相談をいつでも無料で受けられます。
- 3、減塩食やキザミ食・ペースト食など入居者様の体調に合わせ、 個別対応をしております。

4、のどかの家では、心も身体もあったまるお食事が食べられます!

のどかのお食事







のどか写真館

今月は、のどかの家沼津からご報告です!

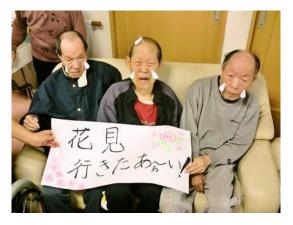
楽しみにしていた花見! 準備万端!





だと思ったらいあいにくの雨で・・・





急.きょカラオケパーティーに 変 更 しました!







のどか5月&6月 カレンダ 🚉



のどかの宏熱海 5日(日)

端キの節句

のどかの家熱海 9日(木)

湯河原ファミリークリニック 訪問診療

のどかの家沼津 10日(水)

消对訓練

のどかの家熱海

誕生日会 13日(月)

のどかの家沼津 訪問診療 田沢医院

のどかの宏熱海 23日(木)

湯河原ファミリークリニック 訪問診療

のどかの家沼津 27日(月) 消对訓練

のどかの家沼津

パラ 園へ遠足 (5月未定)

のどかの家熱海

暉営推進会議

(5月未定) 移動美容室

のどかの家沼津 21日(金) 運営推進会議

のどかの家熱海

日付未定

湯河原ファミリークリニック 訪問診療

(6月開催)

のどかの家沼津

日付未定

(6月開催)

移動美容室

田沢医院 訪問診療

変お待たせしました!

グループホーム のどかの家熱海

約10か月ぶり 空 室 出ました!

おゑぎください!早い 者 籐ちです!

※お部屋の詳細は最終頁をご覧ください。

管理栄養士による

今月のテーマは・・

健康のお話

腸内環境を整えてきれいな血液に

病気を寄せ付けない体とは、血液がきれいで血流の良い体です。血液をきれいに保つには腸内の環境を整え、 自律神経のバランスを良好にすることが不可欠です。"病気"と"血液と腸と自律神経"の関係を詳しく紹介 します。

★腸をきれいにすると、健康な血が全身を巡る。

きれいな血液はさらさらと流れて全身を巡り、栄養素や酸素を届けます。しかし、汚れた血液はスムーズに流れず、全身の細胞は酸素や栄養が不足しがちになり、免疫力が低下します。風邪をひきやすくなるなど病気になりやすい体になってしまいます。腸をきれいにし、きれいな血液を全身に巡らせることが健康の秘訣です。

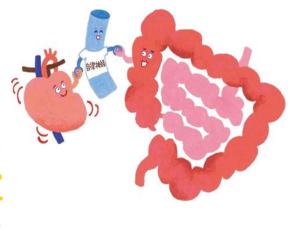
★自律神経が腸をコントロールする。

手や足などは脳の指令を受けて動いていますが、呼吸や血液循環、消化吸収などは自律神経によって機能をコントロールしています。自律神経は交感神経と副交感神経の2つに分かれています。この2つの神経がバランス良く働くことで調和が保たれています。

意識によって動かしたりすることができない腸や心臓は、自律神経がコントロールしています。また、日和見菌が善玉菌になるような腸内環境をつくることも大切です。



腸と自律神経は相互に作用する



★腸内環境と自律神経バランスが体と心の健康のカギ。

血液と腸・自律神経は互いに影響し合っている為、どれかがトラブルを起こせば連鎖的に他の状態も低下してしまいます。例えば、便秘は食生活の偏りなどの他、腸をコントロールする自律神経が乱れることでも起こります。自律神経のうち、交感神経はアクセルの働きをし、副交感神経はブレーキの役目をしています。アクセルとブレーキが両方よく効く状態がバランスがとれた状態です。しかし、胃や腸などの消化器は、交感神経が強すぎると摂り入れた食物を運んでいく「ぜん動運動」がうまくおこなわれなくなってしまいます。腸が正しく働くためには、副交感神経がきちんと働いていることが大切です。

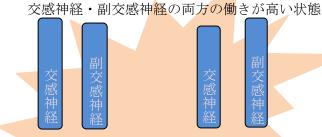
両方の働きが低く、どちらかが過剰な状態



副交感神経の働き が極端に低いと風邪 などにかかりやすい と言われています。



交感神経の働きが極 端に低いと鬱などの精 神的な病気になりやす いと言われています。



両方の働きが高い 中で、交感神経がやや 高いのは、活動的な状 態です。



両方の働きが高い 中で、副交感神経がや や高いのは、リラック スした状態です。

★副交感神経の働きを上げて腸内環境を整えましょう。

人が活動的な時に働くのが交感神経、リラックスした時に 働くのが副交感神経です。健康であるためには交感神経と 副交感神経の働きがどちらも高いことが理想ですが、ストレスが 多い現代人の生活は、交感神経が多く働いてしまいがちになります。



★きちんと動く、きれいな腸に。

自律神経のバランスを整える為にも欠かせない、健康的な腸を保つためには具体的にどうすればよいのか、簡 単に実践できる方法を紹介します。

① 朝1杯の水で胃腸を目覚めさせる。

朝、目覚めたらコップ1杯の水を飲みましょう。 副交感神経のスイッチが入って、自然な便意が促されます。

② 1日3食のすすめ。腸と脳を刺激し、体温を上げる。

食事の回数が少なければ腸への刺激も少なくなり腸の動きが 鈍くなります。食事は体温を上げる、噛む事で脳への刺激もあります。



③ 毎日いろいろな乳酸菌を摂る。

乳酸菌を摂って善玉菌を増やすことです。ヨーグルト、ヤクルト、 漬物、納豆などの発酵食品にも乳酸菌が豊富に含まれています。



※食物繊維たっぷりのジュースで腸内環境を整えましょう。

副交感神経が優位な夜に飲むと、腸の動きが良くなるので効果的です。野菜や果物、蜂蜜には乳酸菌のエサに なって善玉菌を増やすオリゴ糖も含まれています。

作り方「

リンゴ 1/2 個、バナナ1本、

キャベツの葉大1枚、蜂蜜大さじ1、

水 1/4 カップをミキサーに入れて混ぜて出来上がり。



のどかの お知らせ

のどかから5月のお知らせてす。

のどかの家熱海より お知らせ



現在2室の空室がございます。

の部屋

2階の東側のお部屋です。 朝のさわやかな日差しで 素敵な1日が始まります!

- お 2階の西側のお部屋です。
- 部 ぽかぽか腸気の明るい部屋で
- 屋 他の居室よりも若干広い
- (2) お部屋です。

のどかの家 沼津よりお知らせ



現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ



アイズ介護用品では数々の品を他社よりも低価格で提供しております。明るく元気で経験豊富なスタッフが、お待ちしております!

編集後記

こんにちは。新年度が始まり 1 か月がたちました。のどか communication では紹介できておりませんが、実はのどかにも期待のニューフェイスたちが何名か入社しております。今後、スタッフとして立派な成長ぶりをこの誌でも伝えていきたいと考えています!さて、先日 TV で見ました、今どきの10代~20代半ばぐらいの若者たちは生まれが不況の真っただ中・・・。親世代の節約を見て育ってきているので、お金を使うことにとても慎重な人が多いようです。そんな新社会人たちの、待ちに待った初任給の使い道・・・・第1位が「親へのプレゼント」だそうです。ちなみに2位は「特になし」とのこと。みなさんは初任給で何を買いましたか?私は・・・・覚えてません↓(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

〒410-0054 のどか事務局 静岡県沼津市北高島町21-42 <またかビル3階 TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

のどかの家沼津

プループホーム 〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3 TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

プループホーム 〒413-0001静岡県熱海市泉415-169 のどかの家塾:毎 TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与 アイズ介護用品

〒410-0055静岡県沼津市高島本町3-18 TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236