

## 🍁 秋に体調不良が起こりやすい理由は？

秋に体調不良が起こりやすい理由のひとつが、夏の冷えによる血行不良。夏は空調の効いた部屋で過ごし、冷たい食べ物や飲み物を口にする事も多いため、体が冷えてしまいがち。この冷えによって、血行不良や胃腸の不調を起こし、秋になって体調を崩してしまう人が少なくないです。また、初秋は寒暖差が激しく、日中は夏のように暑く朝晩は冷え込むという日が多くあります。1日の温度差に体が対応できず、頭痛や疲労感に悩まされる人も。さらに、秋が深まるにつれて空気が乾燥していきます。そのため、気付かないうちに体内の水分が不足してしまい、血行不良に陥ったり、免疫力が低下したりといったことが起こりえま

す。その他、秋は日照時間が短くなるため、気分が落ち込んでしまうケースもあるようです。このように秋は体調を崩してしまう要因が多いため、意識的に健康管理に取り組むことが大切です。

### 秋の健康管理のポイント

**生活リズムを見直す：** 秋の夜長とは言いますが、夜更かしは避けて早寝早起きを心掛けましょう。

**入浴で体を温める：** 寒暖差が激しい秋は、しっかりと浴槽に浸かって体の芯から温めましょう

**水分補給：** 就寝前・起床後・運動の前後・入浴前後などは、とくに意識して水分を摂取しましょう。胃腸を冷やさないよう常温の水を飲むのもおすすめです。🍵

## 🍁 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## 🍁 スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活ができる施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

### ■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

福祉・介護の資格は必要ありません！  
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

### ■ホームヘルパー(パート)

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

### (有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

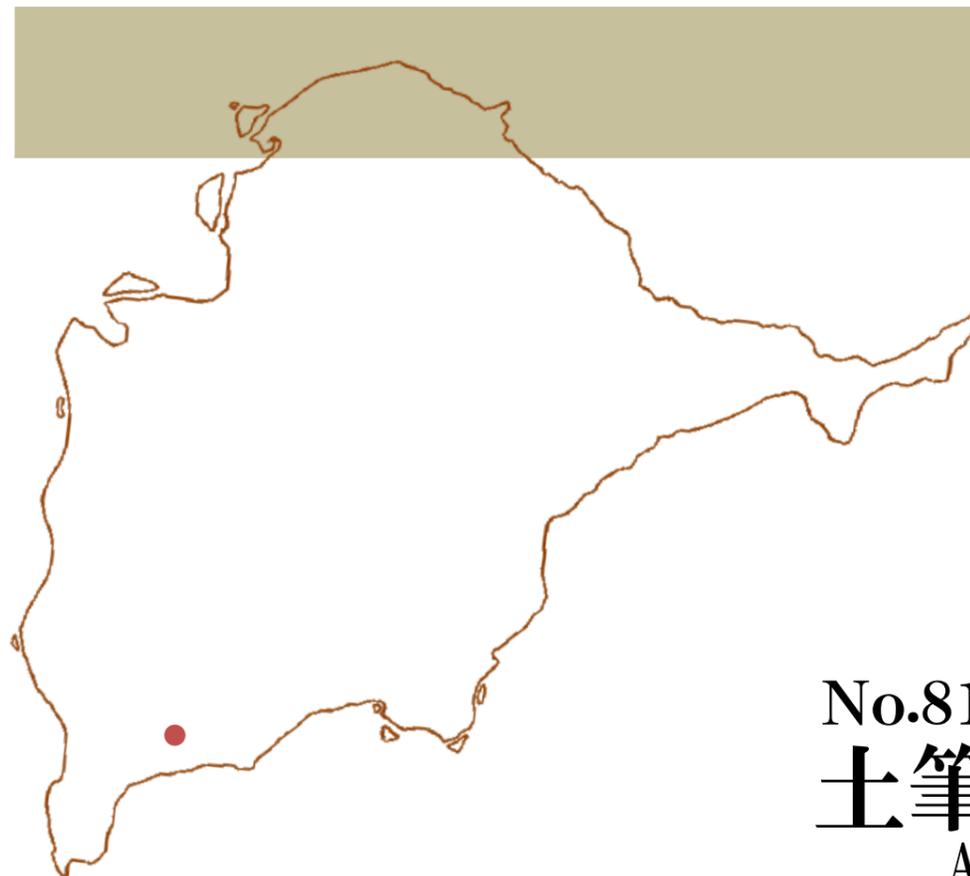
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

October 2023



## No.81 土筆広報誌

Autumu news

▼熱唱♪矢切の渡し〜♪ (小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



# 土筆 News



9月に入っても蒸し蒸しとした残暑が続き、朝晩、涼しくなるのかと思えば、寝苦しい日も続きました。雷を伴う激しい雨が降ったり、モクモクとした夏雲が居座り、いつもより長い夏でした。土筆の活動的な夏を利用者様の楽しい笑顔と共に一部をご紹介します。

## 夏を楽しむ



季節を感じる行事として夏らしい遊びを集めたレクリエーションがデイサービスと小規模多機能の合同で行われました。「スイカ割り」「ヨーヨー釣り」「金魚すくいゲーム」が用意され、金魚すくいでは、チーム対抗戦で制限時間内に金魚を多くすくったチームが勝ち！というルールで行いました。みなさん、たくさんすくうために集中して挑戦していらっしゃいました。

## 収穫祭



実りの季節となり土筆の畑でたくさんの野菜が収穫できました。豊作を祝い、収穫した野菜を使った料理を利用者様と一緒に味わう収穫祭を9月8日に土筆の駐車場にて開催いたしました。ジンギスカン、いももち、バターコーン、きゅうりの漬物、豚汁など、野菜たっぷりメニューを中心にほたて、焼き鳥、ほっけなども加わり、たくさんのメニューに「青空の下で食べるのは、美味しいね～」と喜びのお声を頂きました。食事をしながらステージ上では、利用者様と職員によるのど自慢大会やひまわり姉妹による歌謡ショー、借り物競争などが行われ、大変盛り上がりしました。「食事美味しいし、出し物もとても楽しかったから、来年も参加できるように元気でいなくちゃ！」と楽しい1日でした。

## ミニマルシェ

(シニアシェアハウス)



土筆の郷でミニマルシェをシェアハウスの入居者様と行いました。郷の畑で朝、収穫した野菜や、庭で育てた花で作った花束などをお店に並べました。どの品も1つ100円！道行く方々が購入してくださり、商品は、ほぼ完売いたしました。シェアハウスの入居者様が看板娘になってくださり、ご商売をされていた方もいらっしゃいますので、お客様へのお声がけもスムーズで、楽しくお話ししながら野菜を購入してくださいました。入居者の皆様も「今日は、働いた～」と満足されていらっしゃいました。



## 駐輿祭 (ちゅうれんさい)

(土筆全事業所)



8月22日から3日間に渡り「滝川神社秋季例大祭」が行われました。本祭りの23日には、4年ぶりに「神輿渡御」が行われ、サービス付き高齢者住宅の駐車場にも御神輿が滞在してくださいました。「駐輿祭」が執り行われました。滝川神社のお祭りは、雨が降ることが多いのですが、この日はカラリと良い天気、風が心地よいお祭り日和でした。あまり拝見することが出来ない御神輿やご祈祷の様子、天狗やお多福を間近に観ることが出来、入居者様も大変喜んでいらっしゃいました。



## 枝豆の効能と効果

今年も畑でたくさんの枝豆が収穫出来ました。枝豆は、おつまみとしてはもちろんの事、おやつや赤ちゃんの離乳食にもぴったりな栄養素満点な食材です。今回は、枝豆に含まれる代表的な栄養素の効果、効能についてご紹介します。ただし、枝豆には、プリン体も含まれていますので食べ過ぎに注意しながらおいしくいただきます！

### タンパク質

「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、枝豆も良質なたんぱく質をたっぷり含んでいます。高たんぱくなのにヘルシーなので筋トレの効果を引き出す食材として注目されています。



### ビタミン類

ビタミンB1・B2は体内で糖質や脂質を分解しエネルギーをつくり出すので、疲労回復に役立ちます。枝豆はビタミンCも豊富に含んでいて免疫力アップにも効果的です。

### カリウム

カリウムには血圧を下げて高血圧を予防する効果があります。また、むくみの解消や筋肉の収縮を正常に保つのに有効な成分です。



### イソフラボン

イソフラボンは枝豆の胚珠部分に含まれるポリフェノールの一種です。体内で女性ホルモンに似た働きをして肌のハリ・ツヤを保ったり、しわやたるみを改善したりする美肌効果を発揮してくれます。また、血中に増えすぎたコレステロールを減らす効果があり、生活習慣病や動脈硬化などの予防に役立ちます。



### 1日の適量

枝豆の1日の適量は100gほどです。これくらいの量であれば、プリン体を気にせず頂くことができます。カロリーは100gあたり130キロカロリーほどになりますので、間食にもなります。