

納豆は美容や健康に効果あり

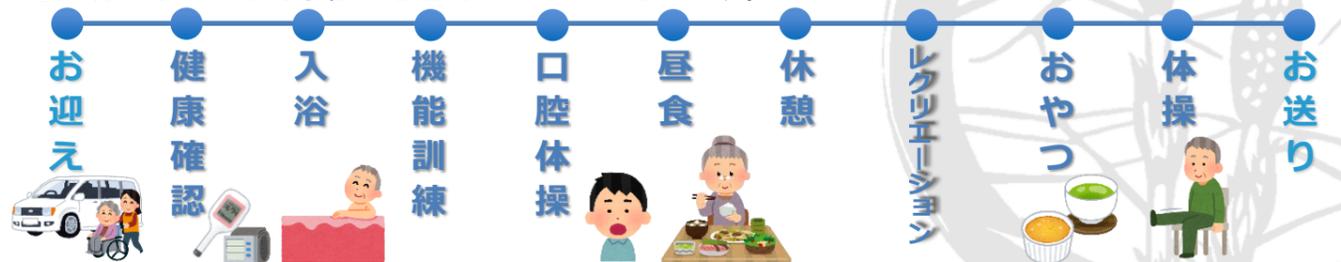
納豆には健康や美容に良いたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでおり、他にも、大豆イソフラボン、ポリアミン、ジピコリン酸、ナットウキナーゼなどの栄養素を含んでいます。大豆イソフラボンは女性ホルモンと構造が似ており、更年期の症状の緩和や美肌づくりに役立ちます。ポリアミンは臓器の老化や炎症を抑える作用があり、がん予防や美肌に良いと言われています。納豆は食べる時間によって効果が違うため、朝食食べると良質なたんぱく質が代謝をアップし「粒納豆」なら豊富な食物繊維が腸内環境を整えてくれ、朝のお通じがよくなるそうです。夜食べると血栓を溶かすナットウキナーゼが食べてから4時間後に最も活性化し、その効果は8~12時間持続するため、夕食に食べた

納豆の成分が血栓の発生しやすい夜から朝にかけて働いてくれるそうです。夜は、納豆菌を繁殖させる表面積が広くナットウキナーゼが多い「ひきわり納豆」がおすすめです。そして、納豆が持つビタミンB群が成長ホルモンに働きかけることで、肌の修復力が高まり美肌効果が期待できるそうです。さらに、睡眠中は、唾液の分泌が減少し、口内で風邪の原因となるウイルスが増殖しやすい時間帯でもあるため、これも納豆の成分である、抗菌と殺菌作用を持つジピコリン酸がよい働きをしてくれます。お出かけする時などは、納豆を朝食食べると臭いが気になったりしますが、朝と夜の効果の違いを理解し、効果的に体に良い納豆を食べ、体をいたわりながら、これから来る冬に向け体調を整えて過ごしていきたいですね。

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼デイサービス

庭が見える明るく広いテラスで日光浴をしながら、歌を唄ったり、お話をしたり笑顔が沢山の時間を過ごすことができます。レクリエーション活動や季節に合った外出行事、入浴、機能訓練、口腔ケアなど、いろいろなサービスを提供しております。スタッフ一同、ご利用者様一人一人の生活を大切にしながらお手伝いさせていただきます。



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

■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

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。

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

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

〒073-0024

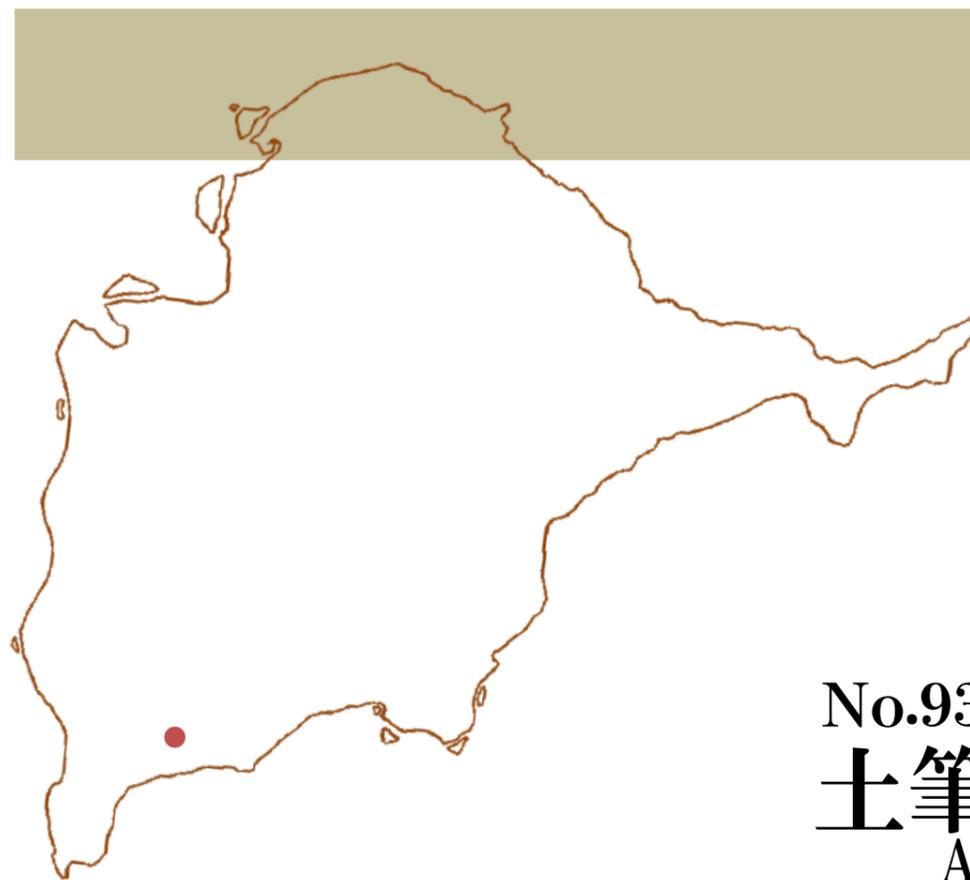
滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



October 2024



No.93 土筆広報誌 Autumn news

▼自然と笑みがこぼれます（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）



土筆 News



収穫の季節

高い空にきれいな雲が流れています。畑の支柱で赤とんぼがひと休み、毎日暑い、暑いと話していたのに朝晩には、冷えを感じ、過ぎてしまえば、夏が恋しく感じます。残暑が厳しかった夏の様子を利用者様の素敵な笑顔と共に一部をご紹介します。



落語独演会 三遊亭竜楽



8月23日土筆の郷にて三遊亭竜楽様による落語の独演会が開かれました。竜楽様は英語、フランス語、イタリア語、中国語など8か国語で口演を行う国際派落語家で、ヨーロッパ・アメリカ・中国の約55都市をおとずれ現地の言葉で落語口演を行っているそうです。土筆では、『みそめ』『ときそば』の演目を披露してくださり、豆やそばを食べるシーンでは、その場に本当に食べ物があるかのような演技を交え、皆様を笑わせてくださいました。また、色紙をプレゼントしてくださり『一笑一少、一怒一老』（いっしょういちわか、いちどいちろう）のお言葉を頂きました。大に笑えば、一歳ずつ若返り、怒ったり、悲しんだりすれば、一歳ずつ老いるという意味だそうです。ご観覧頂いた、利用者様は「たくさん笑って、シワが増えたわ～」と話されていたので、笑いの力で若返ったのではないのでしょうか？きっと幸せのシワは、いくつあっても良いですね。



8月29、30日にデイサービスと小規模多機能型の合同で、夏祭りが行われました。季節を感じつつ体を動かすゲームを行い、楽しく盛り上がりました。夏と言えば、スイカ割り、うまく命中した際には、周りの皆さんも大喜びで、歓声があがりました。水の中をゆらゆらと浮かぶヨーヨー釣りでは、カラフルなヨーヨーを見ているだけでも気分が明るくなります。玉入れでは、皆さん集中して真剣に取り組んでいらっしゃいました。



スイカ割

玉入れ

たきかわ納涼花火大会

(土筆全事業所)



8月11日滝川の花火大会が開催されました。グループホームやシェアハウスの入居者様は、新町の河川敷方面が見える窓から花火を眺めたり、2階のベランダに椅子を並べ、夜空を彩る華やかな花火を鑑賞いたしました。今年は、約3000発の花火が打ち上げられ、入居者様も花火が上がる度に「きれいだね～」「わ～すごいね～」と大変喜ばれていらっしゃいました。天候もよく、夜でも暑い日にベランダで観る、打ち上げ花火は、夏を感じてワクワクしました。



神輿渡御

(土筆全事業所)



8月22日から24日までの3日間、滝川神社秋季例大祭が行われ、23日には、神輿渡御（みこしとぎょ）により、土筆にもお神輿が来てくださりました。前日までは、天気予報が雨となっており、気になっていましたが、天気も回復し無事に皆さんと一緒に祈願することができ、記念におたふくや天狗と写真撮影を行いました。お祭り期間中には、ベルロードで開かれる縁日へ足を運び、綿あめや東京カステラなどお祭りならではの露店を楽しむ利用者様もいらっしゃいました。



髪の毛のお悩み

年齢を重ねると『白髪』や『パサつき』『抜け毛・ボリュームがなくなる』など、髪の毛のお悩みが増えて来ます。これらの原因を知り、髪の変化を改善して行きましょう

・白髪が増える理由

黒い髪の毛が白髪になってしまうのは、黒髪の元であるメラニンという色素が減ってしまうためです。メラニンが減ってしまう原因としては、加齢や遺伝があげられますが、生活の中で改善できることもあります。それは、栄養不足があげられます。髪の毛は主にタンパク質でできており、食事量が減ったり偏ったりしてタンパク質が不足するとメラニンを作る原料も不足してしまうため、白髪になりやすくなってしまいます。



・髪がパサつく理由

間違った髪のお手入れを長年続けていると、髪がパサつく原因となります。髪の毛は、うろこ状のキューティクルで覆われています。このキューティクルが髪内部の水分や栄養分が失われるのを防いだり、外部からの刺激から守る役割を果たしています。間違った髪のお手入れでキューティクルが傷ついてしまうと髪がパサつきやすくなってしまいます。



・抜け毛が増える・ボリュームがなくなる

抜け毛やボリュームがなくなる理由の一つとして、頭皮の血行不良があげられます。髪の毛は、生えて太く育つ成長期と根元の毛球が小さくなって抜けやすくなる退行期、抜け落ちる休止期を経て、再び生えるというサイクルを繰り返します。運動不足や栄養不足、ストレスなどで頭皮の血行不良の状態が続くと、成長期に髪が十分に育たず抜けやすくなってしまったり細く短いままで伸びた結果、ボリュームがでなくなってしまう。

