

こんにちは！グループホームうみかわです。

大雪を乗り越えてついに春がやってきましたね。皆様お元気にお過ごしでしょうか？

今年度も「あったカフェ便り」を通して、グループホームうみかわや介護・認知症のことなど、お役立ち情報をお届けしていくことで、皆様との交流の機会となれば幸いです。

今号では、うみかわの様子やお茶の効能や春バテについて紹介していきます。

うみかわでの生活風景



桜、キレイだね！
満開だよ！



お昼の焼きそば
作り！美味しく
作らないとだね



こっちの桜も
満開だよ！天気
も良いよ！



歌、上手いね一
次は私の番だよ

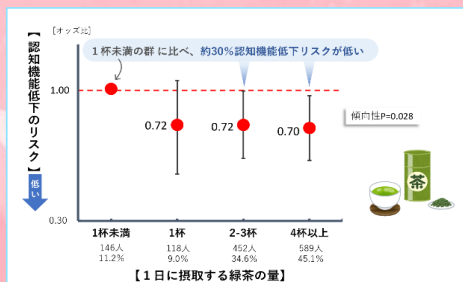


茶

認知症とお茶について～認知機能との関連性～

緑茶は、1日に何度も飲むことが多い身近な飲み物です。そのため、生涯で口にすることはかなり多く、消化・吸収を通して健康にも少なからず影響を与えていると考えています。認知症予防の観点からも緑茶の有効性が注目されています。

緑茶の摂取が1日1杯未満のグループに比べ、1日に2-3杯、あるいは4杯以上のグループでは認知機能の低下リスクが約30%低下していました。つまり、緑茶を1日に2杯以上飲んでいる人では、ほとんど飲んでいない人に比べて認知機能が下がりにくいという結果でした。緑茶にはお茶特有の苦み成分のもととなるカテキンなどのポリフェノールが豊富に含まれ、抗酸化作用や抗炎症作用があります。またお茶類は人との団らん時に飲むことも多く、社交性の高まることも認知機能の維持に効果が維持出来ます。



図：緑茶の摂取頻度と認知機能低下のリスク



引用 緑茶にするとコーヒーにする？～認知機能との関連性～【認知症予防】 | 国立長寿医療研究センター
<https://www.ncgg.go.jp/ri/advice/46.html>



自律神経の問題によって起きる「春バテ」



春先に朝、起きるのが辛い・理由はないが身体がだるいといった症状はないでしょうか？

それは自律神経の乱れによって生じる「春バテ」の可能性があります。春は季節の変わり目で寒暖差も大きく、また生活環境が変わる場合もあるため、自律神経が特に乱れやすい季節でもあります。春バテの予防方法についてご紹介いたします。

バランスの良い食事を3食しっかりとる

バランスよく栄養素を摂取することは重要な春バテ対策です。ビタミン・カルシウム・たんぱく質が重要です。



質の良い睡眠を取る

睡眠は心も体も休める為の重要な時間です。睡眠時間は7～8時間が理想とされています。



入浴する

入浴はリラックス効果をもたらし、血行を促進させるため自律神経が整います。



冷え対策に取り組む

冷え対策に取り組み、うまく体温調節をすることで体が感じる寒暖差をできるだけ少なくしましょう。体が温まることで血行がよくなるほか、副交感神経が優位に働き、リラックス効果もたらされます。

引用 高齢者が特に気をつけたい春バテとは？春バテの予防・対策を紹介！ | 魚肉ペプチドLab
<https://www.kamaboko.com/sakanano/column/senior/post21254.html>

あったカフェ年間予定

令和8年度

6/15 釜沢地区

9/15 平牛地区

12/21 羽生地区

今年度は3回の開催を予定しています。

昨年度は認知症についてのお話や体操など行ってきました。今年度は皆様の希望に合わせよりニーズに合ったものにしていきたいと考えております。

ご要望がありましたらぜひご連絡ください。

地区内外問わず皆様の参加お待ちしております。



西海地区の地域包括支援センターの担当はみやまの里になります。介護等でお困りの際は以下の連絡先までご連絡ください。

みやまの里 地域包括支援センター

☎ 025-550-6525



あったカフェのことでご要望・ご相談のある方は以下の連絡先までご連絡ください。

グループホームうみかわ ☎ 025-555-7181

担当：松木 恩田 山田 e-mail:grouphome-umikawa@aroma.ocn.ne.jp