シルバータウン加治木だより

発行日令和３年８月１日
第 393 号

「ため息をつくと幸せが逃げる」は本当？

皆さんは、日常生活でついため息をついてしまうことはありませんか。「ため息をつくと幸せが逃げる」という言葉を聞きますが、実は悪い事ばかりではないのです。
ため息が出る時、大半の人はストレスや緊張を感じている時ではないでしょうか。そういった緊張状態が続くと、呼吸が自然と浅くなり、酸素を十分に取り入れられなくなります。酸素が不足すると交感神経が働き、血圧をあげる事で酸素を全身にまわそうとします。この状態にブレーキをかけるものが副交感神経ですあり、そのきっかけが「ため息」なのです。ため息をつくことで体に十分に酸素が供給され、緊張状態から解き放たれるといった仕組みです。
とはいえ、日常生活でため息ばかりつく人は快く思われていないですよね。場所を考えて上手にため息をつくことで、ストレスと付き合っていきましょう。

感染委員会よりお知らせ

日頃より当施設の感染対策にご理解・ご協力ありがとうございます。面会は今まで通りガラス越しとなりますので、宜しくお願い致します。
面会日は水・木・日
時間は14：00～16：00までの予約制です。
※上記内容は委員会で定期的に話し合いを行い変更になる可能性もありますので詳しくは電話連絡等での確認をお願い致します。

100歳までボケない食べ方

マイプレート（お皿の半分に野菜と果物。残りの 1/4 が肉や魚のたんぱく質。最後の 1/4 がごはんやパン等の穀物類）
ヨーグルトや牛乳を１品プラスするより良いとの事です。
①自分に必要なカロリーを把握する。
②食事を楽しみながら食べる量を少なめに！
③小さめなお皿や食器を使う。（大盛はダメ！）
④自分が摂取するべき食品が何かを知る。
⑤食事の半分を野菜と果物にする。
⑥乳製品は低脂肪か無脂肪にする。
⑦主食は出来るだけ全粒粉のパンや玄米にする。
⑧清涼飲料水やベーコン等食べない方がいい食品を知る。
⑨食品に含まれている塩分の量を比較する。
⑩清涼飲料水のかわりに水を飲む。（１日５杯の緑茶がボケを防止する）
上記の内容を試してみんなで体にいい生活を心がけていきましょう。

介護職員Ｍ・Ｍ

シルバータウン加治木ホームページ

行事等の報告はホームページの「シルバータウン便り」にも載せています。ぜひ、ホームページもご覧になって下さい。下記のアドレス若しくは「シルバータウン加治木」で検索して下さい。
シルバータウン加治木ホームページ
http://kajiki-shokikai.jp/silver-t-k/

ご家族様へ

施設や職員に対し、ご利用者様やご家族様からのご意見・ご要望をお待ちしております。
どんな些細な事でも構いませんのでお聞かせ下さい。

8月カレンダー

１日	お弁当の日	１６月	
２月		１７火	
３火		１８水	消防訓練（避難・消火）
４水		１９木	誕生会
５木		２０金	
６金		２１土	
７土		２２日	
８日		２３月	
９月		２４火	入退所判定会
１０火	入退所判定会・感染委員会	２５水	
１１水	歯科指導・栄養委員会	２６木	２Ｆおやつレク
１２木	３Ｆ移動床屋・入所お茶会	２７金	
１３金	２Ｆ移動床屋	２８土	
１４土		２９日	通所お茶会
１５日		３０月	通所お茶会
		３１火	

2F 夏 祭 り

3F 夏 祭 り

2F 夏 祭 り

3F 夏 祭 り

3F 夏 祭 り

3F 夏 祭 り

2F 夏 祭 り

2F 夏 祭 り