

グループホームやまと なでしこだよい

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

天気の良い日は佐陀川の土手まで散歩に出かけています。
この日は、大山がとてもきれいに見えました！



フルーツチーズケーキ作り!!(^^)!
甘くておいしかったです！



中庭でティータイム♪
外でいただくお茶は一味違います😊

6月の健康豆知識 食生活改善のすすめ



忙しい毎日をお過ごししていると、ついつい食事をおろそかにしてしまっていないですか？仕事で夜遅く帰宅したり、家事が忙しくて朝食の時間が取れなかったり、やっと食事の時間が取れたと思ったら、ついつい自分の好きなものばかりを食べ過ぎてしまったり…このように、食生活が乱れていると生活習慣病のリスクが高まります。バランスのとれた適切な質と量の食を、1日3食規則正しく食べることが“健康なからだ”の基本となります。以下のポイントに気を付けながら食生活を見直してみましょう。

食生活改善のポイント

①朝食は必ず食べる：朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。脳のエネルギー源となる炭水化物（ご飯やパンなど）は必須。一緒にたんぱく質（肉・魚・卵など）も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。

②野菜を積極的にとる：野菜を日頃からとることは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。そのためにも1日350g以上食べましょう。

③塩分は控えめに：塩分のとりすぎは高血圧症、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」、こしょうなどの香辛料や酢やレモンなどの酸味を利用して味に変化をつかるなど、上手に塩分を7減らしましょう。

④糖質&脂質は控えめに：糖質や脂質のとりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクが高まります。血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、細胞の原料やエネルギー源等、体に不可欠なものですが、バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。血液をサラサラにする、イワシなどの青魚を積極的にとりましょう。

★美白やアンチエイジング効果があると噂の？！ビタミンC♡♡

ビタミンCは、免疫力を高めたり、抗酸化作用があり、細胞を結合させるコラーゲンの生成を助けてくれる栄養素です。またストレス状態に対抗するホルモン（アドレナリン）の合成にも不可欠で、足りなくなるとストレスへの耐性が弱くなり、うつ状態に陥りやすくなります。ビタミンCは体内でつくられないか、つくられてもごく微量なため、食事からとる必要があります。ただし、ビタミンCは1日に必要な量以上に体内に入ると、尿として排泄されてしまうため、毎日少しずつ摂取するのがおすすめです。野菜ではブロッコリー、赤パプリカ、かぼちゃ、果物ではいちごやキウイに多く含まれます。

全国健康保険協会 協会けんぽ

《https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/20615_01/》引用



音楽療法

5月の音楽療法では、こいのぼりや茶摘みなど、初夏を感じる歌を懐かしい手遊びをしながら歌いました♪

