



ケアハウス

暖かくなってお花がたくさん見られる季節になりました
桜は散ってしまいましたが、入居者の方が世話をしてく
さっている花壇は賑やかになっています！
ケアハウスにお越しの際はぜひご覧ください(*^^)u



五月病を予防するカギは「セロトニン」 **bizen's** キッチン

セロトニンとは、別名「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、精神を安定させる作用を持っています。セロトニンが不足すると気分が落ち込んだり、不眠になるほどして、うつ病や五月病につながるとも言われています。五月病を解消するカギはセロトニンにあり、意外にも毎日の食事で分泌を増やすことが可能だと言われています。

「セロトニン」を増やす食事のコツ

① トリプトファン・・・「トリプトファン」は、必須アミノ酸の1つでセロトニンを作る原料となります。体内では作れないので食べ物から補給する必要があります。

含まれる食べ物…大豆製品、乳製品、卵、肉、魚、そば、バナナ、アーモンドなど

② ビタミンB6・・・「トリプトファン」と同様にセロトニンを作る原料となります。

含まれる食べ物…かつおやまぐろなどの魚、鶏肉、にんにく、アボカド、ナッツなど

③ 炭水化物・・・避けられがち「炭水化物」ですが、セロトニンを分泌するためには不可欠な大切な栄養素です。

しっかりと食べましょう。

含まれる食べ物…パン、米、麺類、芋類など

以上の3つの栄養素を意識して、毎日の食事に取り入れてみましょう。

また、ストレスが溜まったり、イライラしたりと気分が上がらない時は、次のようなことも試してみるのも良いかもしれません。

・いつもより彩りを意識してみる

色は思っている以上に私たちの心の働きに影響を与えます。例えば赤色やオレンジ色は元気さや、食欲増進の効果があると言われています。いつも何気なく食べているグリーンサラダに赤やオレンジ、黄色のミニトマトを飾ってみるなど、色彩からもパワーをもらいましょう。

・時には甘いもので自分へご褒美を

「セロトニン」は甘いものを食べたときにも分泌されます。普段はダイエットで甘いものを我慢している場合でも、甘いものを食べてほっとしたり、幸せを感じられたりするほら、思いきって食べましょう。時には自分を甘やかすことも大切です。

社会福祉法人 天摂会

てんせつかい 検索



- | | | |
|----------------------------|--------------------|---|
| ハートフル多聞 坂根 | 〒709-0873 | 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14 |
| □特別養護老人ホーム多聞荘 | TEL (086) 953-0011 | FAX (086) 953-0012 |
| □多聞荘ショートステイセンター | | □多聞荘デイサービスセンター |
| □ケアハウスたもん荘 | | □多聞荘指定居宅介護支援事業所 |
| ハートフル多聞 山陽 | 〒709-0827 | 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512 |
| □山陽多聞荘デイサービスセンター | | |
| ハートフル多聞 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203 |
| □サービス付き高齢者向け住宅 | | □小規模多機能型居宅介護 |
| □ハートフル多聞キッズルーム | | □ハートフル多聞スマイルキッズ |
| □訪問介護 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512 |
| □ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058 |
| □ハートフル多聞相談支援事業所 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250 |
| New □グループホームハートフル多聞 | 〒709-0861 | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600 |
| ハートフル多聞 備前 | 〒705-0025 | 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234 |
| □盲養護老人ホーム備前多聞荘 | | □特別養護老人ホーム備前多聞荘 |
| □備前多聞荘ショートステイセンター | | □備前多聞荘訪問介護 □備前多聞荘相談支援事業所 |

月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。2023年5月号

社会福祉法人 天摂会



月刊たーくん



TEHSETSUKAI TAMON



特別養護老人ホーム備前多聞荘

春らしく、穏やかな気候に心穏やかな季節となりました♪

3月下旬頃に、備前多聞荘 特別養護老人ホームでは、施設内テラスに咲く桜の木を見に行きました。

「大きな桜の木だね」「暖かくて風が気持ちいい」など、

春の訪れを感じ、喜ばれていました。

4/5には、室内にてお花見行事を行いました。

職員によるヒップダンスを見て楽しみ、カラオケ大会も行いました。たくさんの笑顔と感動があり、

ご利用者様も大変喜ばれていました♪



多聞荘デイサービスセンター



今年も桜の木の下で記念撮影をしました。皆さんとてもいい表情です。
 4月は牛乳パックで小物入れを作りました。手先の運動になるため、普段ハサミを使うのが
 難しいと仰っていた方が「できた」と完成した時の喜びは大きいです。
 編み物のゲームも再来！時間をかけた作品が完成しつつあります。来月の新聞で紹介します！

山陽多聞荘デイサービスセンター



今年も外食はせずテイクアウトでお寿司を食べられました。少人数に分けて実施しましたが、
 皆様喜ばれお話が弾まれました。来年は外出する機会が取れたら良いと思います。

ハートフル多聞



近くの公園に散歩に行きました。
 藤の花が綺麗に咲いて皆で記念撮影。
 とても良い天気、気持ちよく散歩出
 来ました。
 他にも手作り夕食で、春のちらし寿司を
 皆さんと一緒に作りました。
 ・細さやなどを入れ、とても美味しく
 仕上がりが好評でした。

特別養護老人ホーム多聞荘



離生活のため2, 3, 4月と誕生日会が
 できなかったのが
 一人一人みさんでお祝いさせていただきました♪
 大きなケーキを大きな口でパクリ(´▽´)
 みさんの嬉しそうなお顔が見れて幸せでした♡

盲養護老人ホーム備前多聞荘



4月には、備前多聞荘の桜も満開に咲き、
 お花見会を行う事が出来ました。
 天気も良く、桜の木の下でカラオケを
 しながら、甘酒と桜餅を食べました。
 皆さん「ちょうどいい時期じゃなあ。」
 「甘酒も桜餅も美味しかったわあ。」と
 お花見会を楽しまれました。



グループホームハートフル多聞



3月後半から4月前半においてお花見を実施♪瀬戸の
 パーキングエリアの裏にある桜を見に花見ドライブ♪
 瀬戸公園に行き、花見をしながら楽しい一時を過ぎ
 ました！4月17日はたこ焼きパーティーを実施。
 食材を切ったり、生地を焼く、入居者と職員が協力し
 合い、たこ焼きを食べながら楽しみました♪誕生日会
 ではケーキを作り、記念撮影を行いました！