

2017年10月



# 桃寿苑

## だより

1日 (日)			16日 (月)		
2日 (月)	理髪日		17日 (火)	入居者健診	
3日 (火)		コーラス	18日 (水)		コーラス アッピー
4日 (水)	お月見お茶会	アッピー	19日 (木)	入居者健診	
5日 (木)	バーベキュー		20日 (金)	血圧検温 診察日	
6日 (金)	血圧体重 診察日		21日 (土)		
7日 (土)	若水会公演		22日 (日)		
8日 (日)			23日 (月)	ホーム喫茶	
9日 (月)	(体育の日)		24日 (火)	入居者健診	
10日 (火)			25日 (水)	運動会	
11日 (水)	入居者検尿	アッピー	26日 (木)		アッピー
12日 (木)	誕生会		27日 (金)		レク
13日 (金)	ホーム喫茶	レク	28日 (土)		カラオケ
14日 (土)		カラオケ	29日 (日)		くじ
15日 (日)			30日 (月)	交通安全教室	席替え
			31日 (火)	避難訓練	

# 散歩道

施設長 坂巻 政美

お彼岸も終わり、本格的な秋になってまいります。気象庁によると、10月は気温が高めで晴れの日が多いようです。過ごしやすい日が多いといいですね。

## 「スペルミジン」で長生き？

実はこの成分には「不老長寿」の効果があるとして現在、注目されているのです。老化の原因をものすごく簡単に言えば細胞の劣化です。人間の体を形作っている細胞にも一定の寿命があり、時間と共にどんどん劣化し、機能が低下していきます。これが「老い」であり、細胞の限界が訪れた時に私たちが迎えるのが「死」です。ところが、最近の研究で細胞にスペルミジンを与えると、遺伝子を安定化させ、細胞の寿命が大幅に延ばすことが明らかになりました。また、遺伝子を劣化させないスペルミジンが体に多くあると、体に老化が生じないということであり、細胞の寿命が延びるということは、私たちの寿命も延びるということを意味しています。つまりスペルミジンは人間にとって長年の夢であった「不老長寿」を必現させる可能性を秘めたスゴイ成分らしいのです。

それでは、この成分をどうやって摂取したらよいのでしょうか？通常、食品から皆さんは摂ってらっしゃいます。具体的には、ヨーグルト、味噌などの発酵食品に含まれていますが、納豆は特にすごいそうです。納豆には、アルツハイマーの予防になるとされるナットウキナーゼなど、有効成分が含まれているので非常にお勧めだそうです。桃寿苑では納豆はそう多く出ないので、おやつに食べることはできると思います。それも、普通の納豆よりひきわり納豆の方が多く含まれているようです。そのほか、大豆・豆製品、ナチュラルチーズ（加工されていないものが良い）しめじ・エリンギ、ブロッコリー、オレンジ（果物はみかんかオレンジ）小麦胚芽、漬物、えび、肉（アルギニンが多数含有・・・アルギニンを多く摂取するとスペルミジンの合成が促進される）というようなものです。苑での生活では、いろいろな食材を使っていますが、上記のものが食べられるとは限りません。補助的に食べられるものがあれば、やってみる価値はあるのではないのでしょうか。

重要なことは、継続的に摂取することです。今まで嫌いだったものも意識的に食べることにより、少しずつ効果が現れるかもしれません。どうしてもという方はサプリメント的なものもあるようですので、参考にされてはいかがでしょうか。



# 10月行事予定

## 📍バーベキュー

日時・・・10月5日(木)

場所・・・苑庭(雨天食堂)

秋風のもとお肉や海老やほたてを焼いていただきます。

日差しが強い場合は帽子をかぶりましょう。



## 📍運動会

日時・・・10月25日(水) 9:30～

場所・・・食堂

**白勝て! 赤勝て!**

昨年は赤の勝ちでした。

赤組2連覇なるか!?

新競技もあります。お楽しみに!

履きなれたくつにしてください。

(スリッパ、サンダル禁止)



## 📍交通安全講習会

日時・・・10月30日(月) 10:00～

場所・・・食堂

交通事故に遭わないよう

交通ルールやマナーの

再確認をしましょう

信号や横断歩道を渡りましょう!



## 🎉🍰 今月のお誕生者 🍰🎉

24日 篠沢 幸子 さん    26日 古谷 節子 さん

# 🌿 おめでとうございます 🌿

新しく、菅野 淳夫さん(8月30日)

入居されました。皆さん宜しくお願いします。



## < 苑より >

基本的に食事の取り置きはしません!!

取り置きする時は、病院やデイサービスで遅くなった時の30分です。

<医務室より>

・ 検尿

日 時・・・10月11日（水）

（朝の7時に医務室を開けます）

秋の健康診断のお知らせ

10/17（火）	10/19（木）	10/24（火）
高木 古谷 山田 田畑 村上 小高 石井 和田 高橋う 濱田 杉谷 戸田か 本山 遠山 成瀬	高橋か 近藤 青木 田中 町田 内藤ひ 三宅 井上 戸田と 石塚 加羽澤 篠沢 斉藤	小此木 金子 中山 辻 中里 座間 羽賀 松本 石垣 内藤み 小島 田村 橋本

※健診日には、予定を入れないでください。

※健診日は、午後2:20までにロビーへお越しください。

（発行）

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101