

2015年10月

第423号



# 桃寿苑

## だより

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

# 散歩道

施設長 坂巻 政美

朝晩は涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきました。虫の音が秋の虫に変わってきたようです。さまざまな災害が日本中で起きているような感じがします。被災された方々がいつもの生活に早く戻れることをお祈りするばかりです。

甘いものの食べすぎは体によくない・・・子どものころ、誰でも一度は大人から聞かされた、この言葉。しかし、定期的にチョコレートを摂取することで、高コレステロールや高血圧などさまざまな生活習慣病の予防に効果があることが最近の日本での研究で明らかになったようです。(外国では効果が報告されていますが)

カカオポリフェノールを多く含むチョコレートを毎日摂取してもらい、前後の血圧や血液成分などの変化を検証すると、善玉コレステロールの増加のほか、血管内皮機能の改善、さらにはうつ病やアルツハイマー型認知症の予防にも効果がある可能性が確認されたということです。大澤俊彦・愛知学院大学教授によると、「欧米では昔からチョコレートを食べる習慣がありますが、日本では、主に子どものおやつとしてしか定着していない。日本でもカロリーが低く、カカオポリフェノールを多く含むチョコレートを1日に25g程度食べるというのを新しい習慣にしてほしい」と語った。25gとは、だいたいチョコレート5粒程度。一度に食べても分けて食べてもいいそうです。その際に推奨されるのは、カカオポリフェノールが70%以上の高カカオチョコレート。カカオポリフェノールが少ないチョコレートでは効果が期待できないそうです。これを読んでから最近になって、私も食べていますが、毎日続けることは結構大変です。しばらくがんばってみようと思っています。

もう一つの話題として、痴呆症予防のお医者さんの話。ココナツオイルには『中鎖脂肪酸』という天然成分が豊富に含まれています。これが、さまざまな健康効果をもたらす源で、抗菌作用、抗酸化作用、代謝アップなど、医学的なエビデンス(科学的根拠)もしっかりあるそうです。また、体内に取り込まれるとすぐにエネルギーに変わるので、医療現場では点滴薬として使われています。

アルツハイマー病患者の脳細胞は、ブドウ糖をうまく利用できなくなり、「ガス欠」になって死滅していくが、ケトン体はエネルギー源として利用でき、中鎖脂肪酸は肝臓でケトン体に変換されるため、アルツハイマー病の脳細胞の栄養源になり、脳細胞を救うのだそうです。1日大さじ2杯のヴァージンココナツオイルを試して、痴呆症の予防をしたほうがいいのかと最近思っています。

食物の中には、病気や健康によいものが世の中にはたくさんあります。何をどう選択するかは一人ひとりの考え方です。情報に踊らされることなく(結構踊らされているのかな?)、情報をどのように選択するかが、今の時代に大切なことかもしれません。

# 10月行事予定

## 🍷バーベキュー

日時・・・10月9日(金)

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21日(水) 9:30 ~

場所・・・食堂

**赤勝て! 白勝て!**

昨年は白の勝ちでした。

今年のチームはくじ引きです!

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(金) 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

桃寿苑の前を横断する人がいます!



交通ルールを  
守りましょう



24日 篠沢 幸子 さん 26日 古谷 節子 さん



## <お願い>

・お風呂上りはエレベーターを使用してください!

・テレビやラジオの音が大きい人がいます。

注意しましょう!

