

つかさ通信

平成24年 7月1日発行
第36号

社会福祉法人 博栄会
ケアハウス つかさ
札幌市白石区北郷9条3丁目3番10号
(TEL) 876-3771
(FAX) 876-3776

入居者の皆様へ

社会福祉法人博栄会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋 威

北海道の短い夏が始まりました。木々は陽の光を浴びて生き生きと茂り、その生命力を最大限に発揮しているように見えます。実は、人間にも似たようなことが起こっています。

日光を浴びることによって、脳が覚醒するという現象です。朝、起きた時にカーテンを開けて日光を浴びると、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が止まり、同時に脳の覚醒を促すホルモンであるセロトニンの分泌が活発になります。日光がスイッチとなって、脳を睡眠状態から覚醒状態に切り替え、活動意欲を増進させるのです。同時にセロトニンは、神経伝達物質であるドーパミンなどの働きを制御し、神経を安定させる働きをして、人に穏やかな感情を与えます。

今年は5月21日に金環日食があり、テレビや新聞でも太陽が取り上げられる機会が多くなっています。これをきっかけとして、太陽について考えてみるのも良いかもしれません。

「ピロリ菌」についてのお話

ピロリ菌は人間の胃の中に住んでいる細菌です。1980年代に発見されましたが、この菌が胃潰瘍十二指腸潰瘍の原因となっているということが、近年明らかになってきています。感染率は国によっても違い、発展途上国で高く、先進国で低くなっています。特に上下水道の普及率の悪い所で高いとされています。そのような中で、実は日本人のピロリ菌感染率は先進国の中で際立って高いのです。これは当時40歳以上の方は戦後の衛生状態が悪い時代に生まれ育ったため、感染率が高くなったと考えられています。感染経路は口から入って感染することは間違いないようですが、ピロリ菌の除菌に成功すると、①何度も再発を繰り返していた潰瘍の再発がおさえられる②維持療法(潰瘍が治った後も、再発予防のために薬を飲み続けること)が必要なくなるなどの効果があります。ただし除菌の治療は中途半端でやめたりすると、ピロリ菌が薬に対して耐性を持ち、次に除菌しようと思っても薬が効かなくなるおそれがありますので、必ず医師の指示通りに薬を飲むことが必要です。

「ピーマン」のお話

ピーマンは、トマトの約4倍のビタミンCを始め、カロテン・ビタミンE・カリウムなども多く含まれています。最近、注目されているのは、匂いの成分でもあるピラジンです。血をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐため、脳梗塞や心筋梗塞の予防に有効です。カロテンがより多く含まれているカラフル品種は、抗酸化作用が高く、緑種は貧血予防効果があるクロロフィルが多く含まれています。夏バテの原因は「糖分の摂り過ぎとビタミン不足」が原因。そこで是非、夏バテ予防にピーマンを食べて、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

「春のゴミ拾い」を行いました

1時間を予定していましたが、皆さんのおかげで30分でとてもキレイになりました。ありがとうございました！

きれいになると
気持ちいいね！

もう十分
ですよ！



「お花見ツアー」が実施されました

今年のお花見は平岡樹芸センターに行ってきました。実施は3日間に分けて行い、お花見をしてからびっくりドンキーでお茶を楽しんで帰ってきました。

わー
きれい！



甘い物注文
今日はダイエット
お休みよ！



「お買い物ツアー」が実施されました

「お買い物ツアー」は実施日によって行き先を変えて企画し、5月30日はスーパーラッキーと衣料品館、6月1日はマックスバリュとツルハドラッグ、6月4日は100円ショップとホームックと、店舗を組み合わせ実施し大好評でした。

買い物好き
は女性の
あかしよ！

