

のどか Communication

Vol. 10
4月号



非営利型一般社団法人 のどか
〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどが トピックス

今月はアイズ介護用品で
取り扱いの商品を一部ご紹介します。



★訓練用 使い捨てタイプ★

吹き戻し

口腔機能回復訓練や嚥下機能回復訓練に!



メーカー希望小売価格: 12ヶ入り 2,880円(税込)

和風友禅染柄吹き戻し1,2,3セット
メーカー希望小売価格: 2,205円(税込)



和風友禅染柄吹き戻し 20cm 3ヶ入り
メーカー希望小売価格: 1,890円(税込)

○考察○

- ・呼吸数の低下したグループでは呼吸数の改善の可能性あり
- ・発生持続時間の改善の可能性あり。
- ・構音運動機能では、低下したグループより正常運動機能のグループにおいて、より改善がみられた

ぜひ、使ってみてください!

介護用品に関するお問い合わせはコチラ



055-926-1235 アイズ
介護用品まで

のどか写真館

4月はのどかの家熱海
のご様子です。

3月3日は雛祭り



この日のお昼は行事食でした!



午後はハーモニカの演奏を楽しみました。

のどか4月&5月カレンダー

4

1日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

22日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療
運営推進会議

11日(木)

のどかの家熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

25日(木)

のどかの家熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

のどかの家熱海
(4月未定)

お花見

のどかの家沼津
(4月未定)

誕生日会
お花見

5

のどかの家沼津 田沢医院 訪問診療
日付未定
(5月開催)

のどかの家熱海 湯河原ファミリークリニック 訪問診療
日付未定 移動美容室
(5月開催) 運営推進会議

管理栄養士による 健康のお話

今月のテーマは…

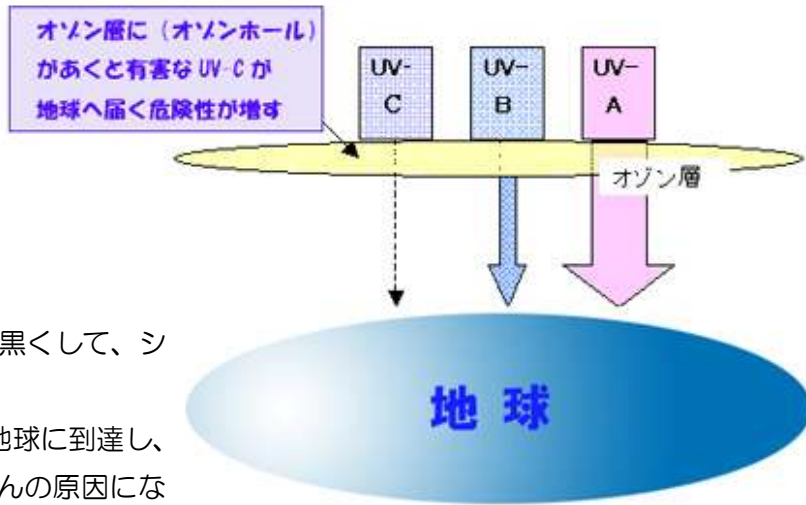
紫外線

太陽光を浴びすぎると、紫外線がダメージを与えたり、皮膚がんなど健康に悪い影響を与えたりすることが知られています。太陽光のうち、地表には紫外線、可視光線、赤外線が届いています。この中で特に皮膚に有害な影響を与えるのが紫外線です。しかも、紫外線はオゾン層破壊といった地球環境問題に関連しており、今後ますます注目されていきます。

紫外線の種類と性質

紫外線は波長によって、UV-A、UV-B、UV-C に分けられており、波長が短いほどエネルギーが強く、生体に有害な影響を与えることが分かっています。

- UV-A：地球に降り注ぐ紫外線の90%がUV-A。肌を黒くして、シミやしわのもとになります。
- UV-B：ほとんどはオゾン層で吸収されますが、一部は地球に到達し、皮膚や眼に有害。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になったりします。
- UV-C：オゾン層が吸収し、地球には降り注がれることはありません。人口的に作り出し、殺菌灯として使われていて菌を死滅させるほど強力な紫外線です。



オゾン層が空いたら大変だ



紫外線の功罪

紫外線の功

- ・ストレス解消（気分転換）
- ・ビタミンDの生成
- ・殺菌効果
- ・食物・作物を育てさせる

紫外線の罪

- ・皮膚がんの発症率が高まる
- ・白内障の危険
- ・免疫力の低下、疲労の蓄積
- ・肌の老化（シミ、しわ、たるみ）



紫外線対策



- ・日焼け止めクリーム SPF, PAの値が高い方が有効です
- ・帽子の着用 つばが7センチあると60%の紫外線をカットできます
- ・長袖の着用 色の濃い方がよいが、熱を吸収するという難点も
- ・サングラスをかける 顔にフィットして、隙間がない方がよい
- ・日傘の使用 黒色の方が遮光率が高いが白色でも有効です

紫外線を浴びることによって体内で活性酸素が発生します。この活性酸素は人間の健康、美容にとって大敵となります。そこで発生した活性酸素を抑えるのに効果的な栄養素がビタミンです。そんなビタミンについて少しご紹介します。



ビタミンB

ビタミンBは美容に効果的な栄養素として有名です。特にビタミンB₂は健康なお肌や髪の毛を作るには欠かせないだけでなく、がん予防にも効果的だとされています。

多く含まれる食材

レバー、卵、納豆、うなぎ、さんま、乳製品、ほうれん草、モロヘイヤなど

ビタミンC

ビタミンCには抗酸化作用、つまり発生した活性酸素を除去してくれる作用が期待できますので、紫外線を浴びて発生した活性酸素をやっつけてくれます。

また、ビタミンEの働きにはビタミンCは欠かせないので、ビタミンEを摂取するときは同時にビタミンCも摂ることが大切なのです。

多く含まれる食品

オレンジ、レモン、いちご、ほうれん草、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、など



ビタミンE

ビタミンEはビタミンCと同様、活性酸素を除去してくれる代表的な抗酸化作用がある栄養素で、お肌の美容にはかせません。

多く含まれる食品

大豆、ひまわり油、オリーブ油、玄米、ごま、アーモンド、鶏卵、マーガリン、うなぎ、たらこ、ほうれん草



のどかの お知らせ

のどかから4月
のお知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ

のどかの家熱海の中でも
広いお部屋ですよ★

募集

現在空室予約受付中!
(空室の予定がございませう。)

のどかの家沼津よりお知らせ

募集

現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

販売

アイズ介護用品では数々の品を
他社よりも低価格で提供しております。
明るく元気で経験豊富なスタッフが、
お待ちしております!

編集後記

こんにちは。暖かくなってきて、ようやく春が感じられるようになりましたね! 今年は、いつもより桜が早く咲き、花見の計画も忙しなかった方も多いようですね。先日インターネットを見ていたら、気になる記事を見つけました。オランダのアムステルダムには、認知症村というものがあるようです。一つの村のようになっていて、映画館やスーパー、レストラン、美容室などがあり、自由に動き回れるようになっています。職員はみな介護職員で、支払い忘れがあったり迷子になっても、誰にもとがめられることなく安心して暮らせるそうです。そんな素敵な介護施設、一度見学してみたいです>< 季節の変わり目…体調にお気をつけて! (橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236