

e-care 通信



Vol.167
2025年4月

Cover Sweets

さくらもち



さくらもちは、春の訪れを告げる縁起物として親しまれており、「立春和菓子」として厄払いや無病息災を祈る縁起物にも使われます。

塩漬けの桜の葉はお餅の乾燥や雑菌の繁殖を防ぎ、お餅にはほんのり塩味がつきます。

この桜の葉は、全国シェア70%ほどが伊豆半島の松崎町で生産されています。

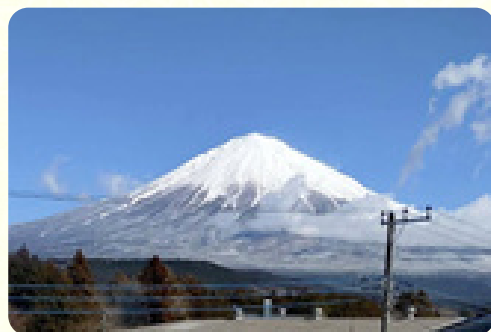
フローレンス富士の郷



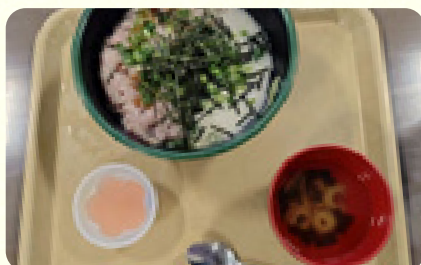
日常のようす



先日の昼食はひなまつりメニューで、マグロのたたきとトロロ丼、デザートは桜ゼリーでした🌸 みなさん「美味しいね♪」と喜ばれていました。春の訪れが楽しみです…🌸🌸



↑こちらは富士の郷からの富士山の様子。澄んだ空と雪化粧で一段と映えていますね！入居者の皆さまもよくご覧になっています◎



先日、移動パン屋さんが来てくれました。「あんぱんあるかしら？」「クリームかチョコの入ったパンが良いなー」などのリクエストに応じたパンを次々と紹介して下さいました。皆さま、気に入ったパンが見つかったようです。次回は人気のあんぱんとクリームパンを多めに用意して来て下さるようです😊



春の訪れとひな祭り



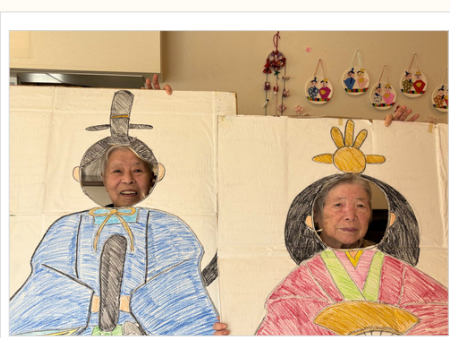
3月3日はひな祭り。フローレンス新富士でも春らしい色合の可愛らしい飾りが出来ました。両側のつるし飾りもお見事です。



イー・ケア座間

イー・ケア座間でも、ひなまつりを開催しました🎊

お雛様とお内裏様になりきって記念撮影📷✨さらに、面会に来られた旦那様も一緒に撮影に参加して頂きました📷✨皆さま、とても素敵な笑顔を見せてくださいました😊
おやつには、ひなあられを美味しくいただきました🍡手作りの壁飾りも素敵です



おまっり

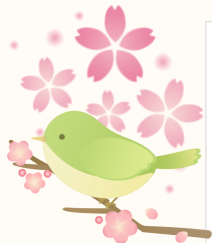
先日、入居者さまと一緒に栗原神社のお祭りに行ってきました！たくさんの屋台が並び、美味しそうな匂いが漂っていました。



今回の一番の目的は、猿回し！お猿さんの可愛らしい芸に、皆さまも私も釘付け😊
軽快な動きと愛嬌たっぷりの表情に、思わず笑顔がこぼれます😊投げ銭させて頂いたら素敵なプレゼントを頂きました🎁可愛い免許証❤️また来てほしいですね♪



そして、屋台で見つけたのは、噂の10円パン！アツアツのパンを頬張りながら、お祭り気分を満喫しました。皆さまも「久しぶりにお祭りを楽しめた」と、とても喜んでくださいました。皆さまの笑顔が見られて、嬉しい気持ちでいっぱいです。これからも、皆さまと一緒に楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思います。





今月のテーマは…

睡眠と食生活



睡眠不足や熟睡できず日中に眠気を感じている方の原因は様々ですが、多くは生活習慣の乱れが影響しているといわれています。また快眠の為に、睡眠時間の確保と同様に睡眠の質も重要な要素となっています。今回は、睡眠の質を高める為の食生活のポイントについてご紹介します。

* 睡眠の質と量について *

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」（厚生労働省）では、睡眠の質（睡眠休養感）と量（睡眠時間）を確保し心身の健康を保つ為の取り組みを推奨しています。

睡眠の質（睡眠休養感）

睡眠休養感の低下は、生活習慣病などのさまざまな病気の発症リスクにつながる事が分かっています。
睡眠休養感を高める為には、生活習慣などの見直しが重要です。



睡眠の量（睡眠時間）

成人の適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保することが大切です。



* 睡眠の質を高める食生活 *

食事を規則正しく摂る

規則正しい食事は、睡眠の質を高めます。朝食は、体内時計をリセットし、睡眠のリズムを整える役割があります。
また、眠る直前に食事を摂ると、消化器系が活発に働き続ける状態になり、眠りが浅くなります。睡眠の質を高める為には、就寝2～3時間前までには食事を済ませましょう。



睡眠の質の向上に役立つ栄養素



トリプトファン

睡眠のリズムに深く関係するホルモンであるセロトニンやメラトニンの生成を助ける働きがあります。また、必須アミノ酸の一種で体内で作ることができないので、食品から摂取する必要がある栄養素です。

多く含まれている食材 … 肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など



ビタミンB6

睡眠のリズムに深く関係するホルモンであるセロトニンの生成を助ける働きがあります。トリプトファンを多く含む食品と一緒に摂取することが大切です。

多く含まれている食材 … 赤身魚・豚ヒレ肉・鶏ささみ・レバー・バナナ
パプリカ・さつまいも・玄米など



グリシン

アミノ酸の一種で、血管を拡張させて深部体温を下げる作用があり、体温を調節して眠りを誘う働きがあり、脳と体をしっかり休息させ深い眠りに導く為の栄養素といわれています。

多く含まれている食材 … 肉類・魚介類など

就寝前にカフェインやアルコールの摂取を控える

コーヒー、紅茶、エナジードリンクなどのカフェインが多く含まれるものやアルコールには、覚醒作用や利尿作用があります。睡眠を妨げたり、夜中に尿意で目覚めたりする原因になり、睡眠の量と質を低下させる可能性があります。



住宅型有料老人ホーム

フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町
平井1690-37
TEL:055-974-1323



りなの森

静岡県沼津市
大諏訪234
TEL:055-952-7770



フローレンス新富士

静岡県富士市
宮島993-1
TEL:0545-64-2827



フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市
万野原新田4068-9
TEL:0544-58-9605



フローレンス川島田

静岡県御殿場市
川島田796-1
TEL:0550-84-7099



デイサービス

わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市ひばりが丘884
TEL:0544-66-9170



デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市中里172-7
TEL:0545-32-6653



グループホーム

イー・ケア中里

静岡県富士市中里172-7
TEL:0545-32-6654



イー・ケア座間

神奈川県座間市栗原中央3-10-1
TEL:046-257-1226



訪問介護事業所

[函南町]

ポプラ訪問介護ステーション南箱根
TEL:055-974-1323

[沼津市]

ポプラ訪問介護ステーション沼津
TEL:055-924-3871

[富士宮市]

ポプラ訪問介護ステーション富士宮
TEL:0544-66-9170

[御殿場市]

きらら訪問介護ステーション
TEL:0550-88-8611

[富士市]

わくわく訪問介護ステーション富士
TEL:0545-30-7158

居宅介護支援事業所

[沼津市]

あおい居宅介護支援事業所
TEL:055-924-3871

[三島市]

あおい居宅介護支援事業所三島
TEL:055-955-7350

[富士市]

あおい居宅介護支援事業所富士
TEL:0545-30-7158

株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町16-16 高島本町ビル2階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL:<https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中！

0120-968-758

HPからも資料請求ができます。
お気軽にお問合せください。

