

でいけあ一瓦版

vol.217

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年9月



まだまだ暑い日が続きますね。良い睡眠と食事をしっかり取って元気に過ごしましょうね。体を作るたんぱく質は20種類のアミノ酸から出来ていると言われています。肉や魚、穀物などの食事から取るたんぱく質は、体の中で各種のアミノ酸に分解され、再び必要なたんぱく質に組み替えられます。そのアミノ酸は「非必須アミノ酸」と「必須アミノ酸」の二つに分けられます。非必須アミノ酸は11種類あり、体内でも作り出すことが出来ます。一方の必須アミノ酸は9種類あり、体内では作り出すことが出来ず、食品などから摂取するしかありません。黒酢は人間の命の源とも言えるアミノ酸を含んだとても優れた食品ということですので、積極的に取っていき、暑い夏を乗り切りましょう！！

皆さん目は乾燥していませんか？

私たちの目は常に涙で覆われています。涙は乾燥、菌、ホコリなどから目を守る重要な役割を持っていますが、涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れると、目の表面が乾燥して傷がでやすくなるなど、様々な目の不調を招いてしまいます。この状態を「ドライアイ」と言います。

主なドライアイの症状



目が疲れやすい

目が乾く

物がかすんで見える

目が乾いた感じがする
ごろごろする、
なんとなく不快感がある

ドライアイ・セルフチェック

- 目が疲れやすい
- 目が痛い
- 目やにが出る
- 目がゴロゴロする
- 理由もなく涙が出る
- 物がかすんで見える
- 目がかゆい
- 目が重たい感じがする
- 目が充血する
- 目に不快感がある
- 目が乾いた感じがする
- 光をまぶしく感じる

チェックした項目が5つ以上ある場合は、ドライアイの疑いがあります。

ドライアイにならない為の対策として、まばたきの回数を増やしたり、目薬を活用する、目に良い食材を摂る、アイケア&トレーニングをするなどがあります。アイケア&トレーニング方法は掲示板に貼りだしますので、ご覧ください。



8月のデイケアの壁紙です



酢の物(きゅうりもみ)

なすびの炒め物

そうめん

麻婆豆腐

スイカ

どれも美味し
そうですね！！

暑い夏、皆様ど
のような物を食
べておられる
のか聞いてみ
ました。



入浴の順番

31日	～	4日	♀	が先
7日	～	11日	♂	が先
14日	～	18日	♀	が先
21日	～	25日	♂	が先
28日	～	2日	♀	が先

