

加齢と睡眠について

睡眠の質は 20 歳をピークに緩やかに低下し、40 歳を境に一気に低下すると言われています。その原因の一つが睡眠を誘発する作用のあるメラトニンというホルモンです。

このホルモンは加齢とともに減少し高齢者では微量しか生成されません。その減少を緩やかにするためには規則正しい生活をし、体内時計を整える必要があります。より良い眠りのために「体内時計を整える 12 か条」を参考にしてみてください。

- 第一条 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
- 第二条 休日の起床時刻は平日と 2 時間以上ズレないようにしましょう。
- 第三条 1 日の活動は朝食から始めましょう。
- 第四条 昼寝をするなら、午後 3 時までの 20 分～30 分以内にしましょう。
- 第五条 軽い運動習慣を身につけましょう。
- 第六条 お茶やコーヒーは就寝 4 時間前までにしましょう。
- 第七条 就寝 2 時間前までに食事を済ませましょう。
- 第八条 タバコは就寝 1 時間前にはやめましょう。
- 第九条 就寝 1～2 時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。
- 第十条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。
- 第十一条 寝酒はやめましょう。
- 第十二条 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話は避けましょう。

メラトニンは、新陳代謝を促したり疲れをとってくれたり、今注目のホルモンです。

暑かった夏の疲れが出る頃です。ぐっすり質の良い睡眠で元気な毎日をすごしましょう。

健康管理部

敬老の日のお食事

9 月 17 日の昼食には敬老の日ということで、松花堂弁当に入ったお食事が登場しました★☆☆
皆さん中々お目にかからない豪華な料理を笑顔いっぱいでお張っておられました♪




九月十七日(月)

敬老の日 御献立

- 赤飯
- 天ぷら盛り合わせ
（海老・舞茸・茄子
さつま芋・大葉）
- 菊花和え
- 卵豆腐（茸あんかけ）
- すまし汁

管理栄養士 松阪



9月16日に敬老祝賀会が行われました。
 今年は、天候にも恵まれ長寿のお祝いの方が10名おられ100歳のお祝いの方には、内閣総理大臣から、賞状と銀杯が贈呈されました。
 子どもたちからの元気いっぱいのソーラン節や“陽だまりの美女軍団？”によるコーラスもあり、にぎやかな敬老会となりました。
 ますますお元気で長生きされますよう、職員一同お祈りいたします。

7~9月フログ
 アクセスランキング
 ☆トップ3☆

- 1位 Happy Birthday!!!
- 2位 ☆夏祭り☆
- 3位 お寿司だよ!

陽だまりの丘の
 フログはこちら
 をアクセス



～行事～

- 10月21日 家族会
- 11月 喫茶
- 12月 お餅つき



<編集後記>

暑い夏が終わり日増しに秋の深まりを感じる季節になってきました。これからは朝夕も寒くなり体調を崩されるかたも多くなります。ご利用者様や職員も健康管理には十分に注意してまいります。今後とも陽だまりの丘をよろしく願いいたします。

広報担当 垂井



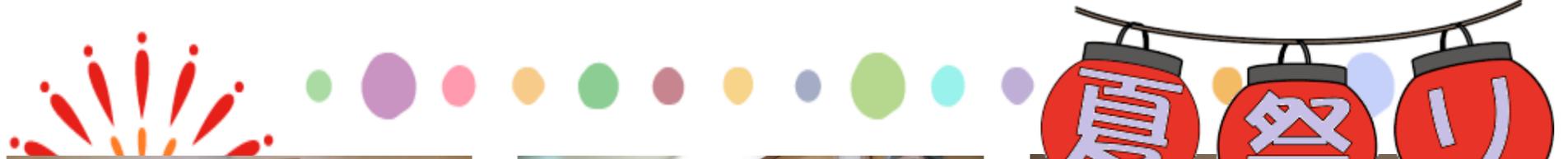
七夕の笹竹をフロアに飾りました。

短冊には、どのような願いを書かれたのでしょうか。みなさまの願いごとが、かないますように。



社会福祉法人 大阪狭山博悠会
 陽だまりの丘
 TEL 072-367-2828

だより ~第47号~ 平成 30 年10月10日 発行



8月19日に、平成最後の夏祭りを開催いたしました。
 たこ焼き・フランクフルト・ジュース・デザートにアイスクリーム、またゲームコーナーでは、千本引きや、おやつのかみ取りに皆様ワクワクとされていました。
 また、今年も手話サークル「花」さんに盆踊りボランティアに来ていただき、入居者様やご家族様もとても懐かしそうに、手をたたかれたり、一緒に踊っていただきました。