

中部地域包括支援センターだより

梅雨もようやく明け、暑さがだんだん厳しくなってきました！！
体調管理をきちんと行い、暑い夏を乗り越えましょう！！



夏バテは食事で改善！！

高齢になればなるほど食が細くなるといわれていますが、これはエネルギーを消化することに使ってしまうから。特に夏は食欲が落ち気味になってしまいます。そんなときこそ食欲を増進してくれる食材と、健康を維持してくれる栄養素を効果的に摂ることが大切です！

ビタミン B1 ⇒ 体内でエネルギーを生成
ビタミン B1 が不足すると、ブドウ糖がエネルギーではなく、疲れを引き起こす乳酸になってしまいます。

👉 豚肉、ウナギ、豆腐、枝豆、ごま、落花生など

ビタミン C ⇒ 身体の抵抗力を強化
細胞の老化の原因となる活性酸素の除去や免疫力の向上などに作用します。

👉 緑黄色野菜、果物、緑茶など

クエン酸 ⇒ 体内にたまった乳酸を排出
疲労回復を早めることができます。クエン酸といえば酸味。酸味は食欲を促す効果があります。

👉 梅干し、レモン、黒酢、グレープフルーツなど

ムチン ⇒ 体内でエネルギーを生成
ネバネバが胃の粘膜を保護し、弱った胃を保護する効果があります。

👉 納豆、オクラ、長芋、モロヘイヤなど



夏の暑さに負けない身体をつくるため、
バランスよくしっかり食べましょう！！

第 41 回 介護者の集い

次回は 9 月を予定しております！

7 月 10 日にリラクゼーションサマーディ代表の伊藤美枝さんを講師としてお招きし、ご自宅でも気軽にできるハンドマッサージの方法を教えてくださいました。二人一組になって互いにマッサージをし合うことで、自然と笑みがこぼれ、会話はずみ、コミュニケーションをとることができていました。ぜひ、みなさんも大切な人にマッサージをし、癒しのひと時を過ごしてみたいはいかがでしょうか？



鈴鹿の福祉人

NPO 法人 みんな De うきうき歌謡団

❖ 笠井 眞由美 さん (代表)

2016年音楽療法士、レクリエーションインストラクター取得。
6年前から大人のピアノ・エレクトーン教室も開催。

❖ 伊藤 裕子 さん

介護福祉士。キャリアコンサルタント。

「音楽療法を通じていつまでも元気な高齢者を増やしたい」

私たちは、2015年に「NPO法人みんな De うきうき歌謡団」としてスタート致しました。それまでは、老人ホーム等に出向き、利用者の皆さまと一緒に童謡や昭和の歌謡曲を歌う活動を3年程続けておりました。その経験から私(笠井)は音楽療法の勉強をしたい気持ちが強くなり、2016年に音楽療法士の資格を取得致しました。その後は、旭が丘公民館で音楽療法の講座を始めさせて頂き、今年で3年目になりますが、受講者の皆さまからは楽しい時間との評価を頂いております。

偶然に音楽好きの伊藤裕子さんとお出会った事で、音楽療法の活動範囲も広がり、どの場所においても参加者の皆さまと一緒に楽しむ時間になるようにその都度計画しております。歌うだけではなく、脳トレやスカーフダンス又楽器を使って楽しんで頂き、いろいろな方法で皆さまに参加して頂いております。

どんな人の中にも音楽があります。その音楽にふれる事で、参加者の皆さまの脳・心・体の活性化になる効果があります。又皆さまに少しでも多く笑いを届けたいとの思いからピエロの顔でどこでも出向いております。

他にも市内の喫茶店において「うたごえ喫茶」も開催しております。カラオケではなく、生のピアノとギター等の演奏で昭和歌謡等を皆さまと一緒に歌うスタイルです。参加された方は、懐かしい歌を皆さん一緒に歌う事で心の中の扉が開かれたような気分になれると思います。

今後も益々高齢者が増える状況下で、介護予防・認知症予防は必須の課題になっております。

私達の活動は、まだまだスタートしたばかりですが、一人でも多くの高齢者の方の予防に繋がればとの思いで活動しながら勉強させて頂いております。市内各地で活動をしておりますので、どうぞご参加して頂ければ幸いです。

みんな De うきうき歌謡団の笠井さん、伊藤さんありがとうございました！
地域のふれあいサロンや老人会等で、お二人に「ぜひ来てほしい！」と
出前講座をご希望される場合は、鈴鹿中部地域包括支援センター
(059-382-5233)までお気軽にお問い合わせ下さい♪♪

