

# ウエルハーネスだより



179号

## 理事長からの言葉

風薫る季節がやってきました。いろいろな花が咲き、まさに春爛漫。一年で最も華やいだ時期ですが、今年もコロナ禍で気持ちが晴れませんね。

来年の今頃は平穏な日々が戻っているといいですね。とりあえず今は一日も早くワクチン接種ができることを期待しています。

65歳以上の皆様には、ワクチン接種券と予診票が届いたのではないのでしょうか。上尾市からは早ければ5月24日に接種開始したいという連絡が来ました。ただ、一口に高齢者といってもどういう人から打ち始めるかは連絡が来ていません。というか、市から来ている情報は5月24日に開始したいということだけです。まだ、いろいろなことが決まっていないのではないかと思います。とはいえ今までの状況からすると、連絡が来たら1週間程度で回答してくださいということがほとんどです。それで、ご入居の皆さんには接種希望の有無のご返答を急がせていただきました。

さて、今月は朝日新聞の日曜版の記事から（お読みになった方も多いでしょうが）、コーヒーについてです。

コーヒーには種々のリスクを下げる健康成分が多く含まれているようです。国立がん研究センター「社会と健康研究センター」の予防研究グループは、コーヒーと病気の関連について研究成果を次々と発表してきました。「コーヒーと糖尿病」「コーヒーと肝がん」「コーヒーと大腸がん」等。例えば糖尿病との関連でいえば、糖尿病は精神的なストレスが発症の原因の一つなので、コーヒーのストレス抑制効果が働いた可能性があるとのこと。肝がんではコーヒーを全く飲まない人の発生率を1とすると、週1~2回飲む人は0.75、毎日飲む人は0.49と大きく低下しています。死亡率も、まったく飲まない人を1とすると1日1~2杯飲む人は0.85、1日3~4杯の人は0.75と危険度が下がります。

上尾市向山1-14-7  
社会福祉法人 竹柿会  
TEL：048-782-0575  
FAX：048-782-0590  
令和3年4月26日発行

さらに岡山理科大学の安藤教授は美容効果もあると言っています。コーヒーに含まれるポリフェノールの一種のクロロゲン酸などには抗酸化作用があり、メラニン色素の生成を抑制するので「しみ」の発生を抑えるそうです。富山大学の中川教授は、アンチエイジング効果に着目しています。人の体には老化の制御にかかわるNADという補酵素があり、年齢とともに減っていくが、コーヒーに含まれるニコチン酸にはこのNADを回復して細胞の傷を修復させる働きがあるということです。ほかにも血糖値の上昇を抑える働きなども報告されています。

ただし、飲みすぎには注意が必要です。コーヒーに多く含まれるカフェインには覚醒作用がある反面、不眠などの副作用が起こることがあります。カフェインの代謝量には個人差がありますが、もっともリスクを下げるのは1日に3~4杯ではないかということです。多くの研究者が口をそろえるそうです。「どんな食品も、食べすぎ・飲みすぎにはご注意ください」



## 3~4月の行事

**特養では**、外出が難しい為ユニット毎に施設内で春を感じて頂ける様に、桜ゼリーや和菓子のデザートを召し上がるお茶会をおこなったり、1階の桜の前で記念写真を撮ったりしました。また、誕生日会を開きお祝いしました。

**デイでは**、桜カップを積み重ねて数を競い合うゲームや筒取りゲームを行いました。また、クラッチ塗り絵や鯉のぼりの掛け軸作りも行いました。

## 4~5月の予定

5/5(水)の昼食は、たけのご飯・3種天ぷら・ジャガイモとアスパラの醤油バター炒め・サラダ・こいのぼりゼリーです。また、おやつには、食形態に合わせて柏餅か餅ゼリーを召し上がっていただく予定です。

**特養では**、母の日のレクをユニット毎に考えています。また、軽い体操やおやつレクの計画もしています。

**デイでは**、水彩画を描いたり、フェルトの小物作りやカレンダー作りを予定しています。また、5/19・20に向山運動会を行います。





特養 お茶会



デイ おやつ工房



特養 誕生日会



開設記念祝膳



デイ  
クラッチ塗り絵



デイ  
端午の節句掛け軸



デイ 桜カップゲーム

