

🌸お知らせ🌸

こんにちは、日ましに春めいてくるこのごろ、お健やかに過ごしのことと存じます。

新型コロナウイルスの感染症予防に御協力、誠にありがとうございます。引き続き、ガラス越しの面会となっています。また新型コロナウイルスワクチン接種につきましても、串間市からの連絡で3月下旬から手続きが開始となります。御家族様に御確認と御説明を随時行って参りますのでご協力の程をお願い致します。

令和3年4月からは、介護保険の改正があります。利用料金の変更など、順次ご連絡とご説明をさせていただきます。ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。

＜行事風景・一部紹介＞



↑写真ですが、音楽クラブの先生がコロナ予防で、来られなくなった為、DVDで鑑賞して発声の練習しています。他は、お誕生日会や手芸クラブ、絵画クラブの様子です(#^^#)



＜花粉症について＞

健康と栄養だより 3月

～花粉症のメカニズムと食事改善～

これから少しずつ暖かくなり、春の陽気にちかづいていきます。花粉症をお持ちの方は、そろそろ症状が出てきた方もいるのではないのでしょうか・・・？
そこで今月は花粉症について調べて見ました。

なぜ花粉症は起こるのか？

花粉症対策として食事の面で「これだけは食べればよい」というものはありません。ですが、花粉症はアレルギー性疾患の1つであり身体の免疫系が過剰に反応することで起こります。この反応を起こさないようにする（症状を緩和させる）ための食事を考えてみましょう。 (図) エスエス製薬より引用・参照



花粉が侵入するとIgE抗体をつくる。IgE抗体が肥満細胞と結合することで、「花粉は異物なので排除する」と記憶される。再び花粉が体内に侵入してくると肥満細胞からヒスタミンなどの化学部室が放出される。そのためにヒスタミンなどの刺激でくしゃみや鼻水などの症状がでます。

油を知って花粉対策！！

脂質は構成している脂肪酸の違いによって、いくつかの種類があり性質も異なります。今回は、控えたいリノール酸、積極的に摂りたいのがαリノレン酸となります。リノール酸は体内でアラキドン酸に代謝され炎症を誘発します。一方でαリノレン酸は炎症反応を抑える効果があります。

リノール酸

ヒマワリ油・サラダ油
※摂取を控えましょう

αリノレン酸

しそ・魚類 (EPA/DHA) など
※摂取しましょう

＜行事食紹介＞

ひなまつり弁当 (3月3日)

- ・桜寿司
- ・チキンカツのおろしポン酢
- ・鮭の柚こしょう焼き
- ・春野菜炊き合わせ
- ・菜の花のお浸し
- ・竹の子のきんぴら
- ・ポテトサラダ
- ・手まりふのすまし汁
- ・3食ゼリー

入所喫茶コーナー

- ・ミニカップ麺
- ・焼き鳥
- ・サンドイッチ
- ・ジュース



他にも
誕生日会
メニュー
等

