



みのやま病院デイケアセンター

【利用者さま満足度調査】

いつも、みのやま病院デイケアセンターをご利用頂きありがとうございます。

この度、利用者様満足度調査をさせていただきますました。約百五十名の利用者様がアンケートに協力してくださいました。スタッフ一同、心より感謝申し上げます。暖かいお声から、前向きなご指摘・提案、さらには厳しく鋭いご意見など多くのお声をいただきました。お褒めのお言葉は引き続き大切にしつつ、ご指摘を頂いた部分においては真摯に受け止めて取り組んでいきたいと考えています。

さて、さつそくではあります。アンケート記入にて、「高齢の利用者が多い為、感染対策への意識と清潔な環境をつくって欲しい」というご意見をいただきました。少しでも清潔な環境と安全衛生保持の為、デイフロアに空気清浄機を合計3台設置しました。感染対策についての意識も引き続き強化していきたいと考えています。少しずつではありますが、改善に向けて取り組んだものをご報告ができればと思います。今後ともみのやま病院デイケアセンターを宜しくお願い致します。

村中・岡島のよっこら通信

【紫陽花の色は老化予防?】

紫陽花の色にはアントシアニンという色素が関与しているのをご存じでしょうか?これは植物が紫外線などの外的ストレスから守る為の天然色素で、強力な酸化作用を持ちます。酸化作用とは、性質が変化した活性酸素の過剰な働きを抑え、細胞の酸化を防ぐ力のことを指します。人の体にも酸化作用は備わっていますが、20代をピークに低下していく為、日頃の食事や生活習慣で意識的に摂り入れる必要があります。

活性酸素が増えると体内の細胞を酸化させ、老化の加速(肌のコラーゲンを壊すことでシワやたるみ、白髪や抜け毛)や血管へのダメージ(血管の壁が傷ついて硬くなり、動脈硬化の原因)、生活習慣病のリスク(細胞のDNAが傷つくことで糖尿病、がん、脂質異常症などのリスク)、体力の低下(疲れやすさや免疫力の低下)などを引き起こす原因になってしまいます。

アントシアニンはブルーベリーなどのベリー類、カシス、イチゴ、ブドウ、紫サツマイモ、赤大根、紫キャベツ、ナスなどに多く含まれており、先ほど紹介した酸化作用のほかに、白内障や緑内障の予防、眼精疲労の改善、美肌効果などにも期待されています。皮部分に多く含まれており、水に溶けやすい性質がある為、ナスや紫キャベツは炒め物やマリネ、果物はそのまま食べたりヨーグルトに混ぜたり、皮ごと摂取することが大切です。

これからジメジメと蒸し暑い季節になってきますが、旬の食べ物や草花などを楽しみながら日々の生活を健やかに過ごしていきたいでしょう。

