

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

とぎの輪食堂始めました②

しおさいのとぎの輪食堂では、月1回行われる養護老人ホームでの誕生会に参加し、入居者との交流もおこなっています。

いつも同じメンバーとおしゃべりも楽しいですが、時には知らない方との交流も刺激になって良いようです。また、養護の誕生会はおちそうがたくさんあるので、とぎの輪食堂のみなさんにとっても好評です。



健康を維持するには、体内の炎症を抑えることが重要です。カリフォルニア大学ロサンゼルス校のスティーブ・コール教授の研究によると「人に親切な行動」を1日3回1ヶ月間行った人は、体内の炎症を促す遺伝子の働きが抑えられることがわかりました。この実験結果から、「日々の行動次第で、炎症を促す遺伝子の働き方を変えることができる。」と発表しました。この事からも、人との交流が、いかに健康に大切かがわかります。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539

