

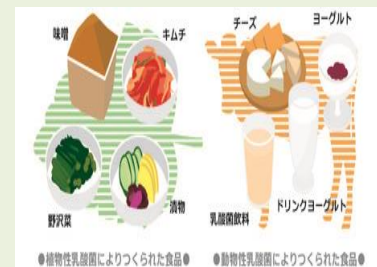
乳酸菌を摂って健康に！

* 乳酸菌とは？

オリゴ糖などの糖を利用して、乳酸をはじめとする酸を作り出す細菌の総称です。

* 乳酸菌の働きは？

- ①腸内にすむ善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌など)を増やします
- ②乳酸・酢酸を産生し、腸の運動を促進して、悪玉菌(大腸菌など)の増殖を抑制します
→便秘改善、免疫力向上、花粉症・アトピー性皮膚炎の改善



* 乳酸菌の含まれる食品と上手な摂り方は？

ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・バターなど乳を乳酸菌で発酵したものや漬物・味噌・醤油などの加工品などに含まれます。

☆善玉菌の“エサ”となるオリゴ糖(大豆・バナナ・ごぼうなど)や食物繊維(芋類・きのこ類・海藻類など)と一緒に摂ると、より効果的です。

* 注 目 *

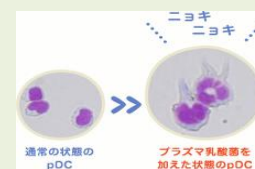
～免疫の根本を強くする新しい乳酸菌の発見～ それが『プラズマ乳酸菌』

これまでの乳酸菌は、ウイルスに対して一部の役割を担う細胞(NK細胞など)を活性化させるだけでしたが、「プラズマ乳酸菌」は対ウイルス戦の要である「免疫細胞の司令塔(pDC)」を直接活性化！総合的なウイルス感染防御システムがパワーアップ!!

研究成果1: **かぜ症候群・インフルエンザ様症状が軽減!** “のどの痛み”が約半減! “せき”が約7割減少!

研究成果2: **ロタウイルス感染症状の緩和効果を確認!** 腸内のウイルスが半減!

研究成果3: **アンチエイジングと寿命延長の効果を確認!** 若さキープ!



「プラズマ乳酸菌」商品シリーズ

乳酸菌は腸内で1週間ほどしか生きられません。

また、ストレスや多量の飲酒、老化によっても、腸内の善玉菌はどんどん減っていきます。積極的に継続して摂ることが大切です。

右の写真の飲み物はスーパーなどで手軽に手に入ります。いろいろな乳酸菌をバランスよく摂取し、病気にかかりにくい体作りを心掛け、この冬を乗り切りましょう。

“手軽に摂取! 毎日継続!!”

左:「キリン まもるチカラのみず」 500ml

中央:「キリン まもるチカラのサプリ」 500ml

右:「小岩井 プラズマ乳酸菌ヨーグルト」 110g

※スーパーやドラッグストアで購入できます。



栄養科 長井 友香

職員紹介



10月に入職した坂本です。
楽しい先輩方に恵まれ、とても楽しく
仕事できています。
利用者様が安心して毎日過ごせる様
に頑張っていきますのでよろしくお願い
いたします。

5階 介護士 坂本 美佐子



12月1日より3階の介護士として入職し
ました。半井(なからい)と申します。以前
は会社員をしており、在宅で父親の介護
をしていました。
施設での勤務は初めてです。
よろしくお願い致します。

3階 介護士 半井 厚



12月1日に入職しました。
先輩職員に色々教わりながら頑張っ
ています。
ショートステイで覚えることが沢山あり
ますが、ご利用者様が笑顔になれるよ
うに、さらに頑張りたいと思います。

6階 介護士 猪俣 久枝



昨年12月22日より入職しました。
深川千春と申します。
以前に病院に勤めており、施設での勤
務は初めてですが、利用者様が笑顔で
快適に過ごせる様、頑張りたいと思
います。宜しくお願いします。

6階 介護士 深川 千春

2階 忘年会

12月の行事として、12月16日に「忘年会」を行いました。
利用者様に乾杯の挨拶をしていただき、ノンアルコールビールやジュースで乾杯をして忘年会のスタートです！準備したお菓子や飲み物は全て召し上がり、足りなくなるほどよく飲み、よく食べ、楽しい時間を過ごしていただけたようです。

2階 介護士 小島 貴子



3階 クリスマス会

3階では12月24日のクリスマスと共に利用者様の1年間の頑張りに対して賞を送りました。

タイトルは「ご長寿賞」「リハビリ頑張ったで賞」「計算ドリル頑張ったで賞」などそれぞれ利用者様が一年間頑張ってきた事を賞にしました。

皆様久しぶりの賞状を手にも満点の笑顔だったで賞！！

3階 介護士 苗木 咲美



4階 初詣

今年も恒例のしらかば大社に初詣です。
みなさまは何をお祈りしたでしょうか？
利用者様にお話を聞かせていただくと、「元気でいられますように」という答えをいただきました。
私も「今年もみなさまと一緒に健康でいられますように」とお祈りさせていただきました。

4階 介護士 沓沢 武



5階 クリスマスビンゴ大会

5階では12月22日に「クリスマスビンゴ大会」を行いました。
クリスマスといえばサンタクロースとプレゼント…。今年も5階にサンタクロースがやってきました。サンタクロースにはビンゴ大会の司会・進行をしてもらい、ビンゴで1位の方から好きなプレゼントを選んでいただきました。

プレゼントの中で、意外にも人気があったのが「孫の手」でした。正直、サンタクロースも「孫の手」は最後まで売れ残ると思い、ひとつしか用意していませんでしたが、なんと2位の方が「孫の手」を選びました！

クリスマスビンゴ大会は盛況に終わりましたが、「孫の手」の人気が高いことを知り、「まだまだ利用者様のことがわかっていないんだなあ」と、勉強になる日となりました。

また利用者様同士で助け合いがあるなど、利用者様のコミュニケーションの場にもなったのではないかと思います。日々の生活の中でもこのような助け合いが増えてきているように感じており、またこのような行事を企画できればと思います。

5階 介護士 下村 昌弘



6階 新年会

1月の行事として、12日に新年会を行いました。
まず、新年の挨拶をして毎日行なっている「北国の春」体操を行いました。その後にお正月の歌を全員で大合唱しました。そして、新年会のメインイベントの「福笑い」と「すごろく」をしました。「福笑い」が、変な顔になったりしましたが楽しんで頂けたようです。「普段笑う機会がないので、たくさん笑えた。」との声も聞かれました。

6階 介護士 川島 裕佳



デイケア作品「起き上がり小法師」

今年の干支である「ひつじの起き上がり小法師」を作りました。ひつじの顔も、リアルな顔やかわいい顔、人間みたいな顔とさまざまです。

小法師を横に寝かしても、すぐ起き上がる小法師もいれば、起き上がることがとても苦手な小法師もあります（笑）
新年を迎えるにふさわしいたくさんのひつじが、デイケアの入り口を飾ってくれました。

デイケア主任 山科 宏之



トピック 所沢近郊の温泉

雪のちらつく寒い冬がやってきました。お鍋におでん、こたつにみかんと暖かく過ごせることを考える今日この頃でしょうか？

10月号で万座温泉を紹介してからもっと近場に良い温泉がないかと探していたところ、ご利用者様の御家族より、秋川溪谷に良い温泉があると教えていただきました。

今回紹介するのはその温泉です。名前は「瀬音の湯」です。

名前の通り露天風呂からは川が見え瀬音を聴くことができます。

泉質はpH10.1の強アルカリ性。アルカリ性なので肌がぬるぬるとし入湯したあとはお肌がツルツルになります。美肌効果抜群です！さらにこの瀬音の湯は貸切風呂もありゆっくりできます。

また宿泊施設も用意しており、日帰りだけでなくゆっくりと過ごしたい方にもお勧めです。

冷えた体を温めに行ってはどうか？

備考：入浴料金3時間800円、子供料金400円。

4階 介護士 杉山 太郎