



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

葉桜の緑が爽やかなこの季節は、一年で最も気持ちが良い過ごしやすい時期です。外に出る機会も増えてくるでしょう。日光にあると『幸せホルモン』と呼ばれるセロトニンが分泌され、集中力がアップしたりストレス軽減に効果があると言われていいます。一方、紫外線が強い時期でもありますので、あたり過ぎには注意しましょう。

今月の目標

天気予報を見ましょう！

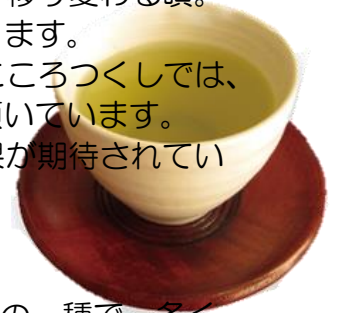


緑茶の健康効果を知っていますか？

立春から数えて八十八夜にあたる5月初旬は、春からなつへと季節が移り変わる頃。この頃に摘まれたお茶が「新茶」と呼ばれ、香り高いことで人気があります。

ところで皆さんは、緑茶を飲んでいますか？デイサービスセンターこころつくしでは、朝到着されると緑茶をお出ししており、水分補給を兼ねて一息ついて頂いています。

緑茶は、「こころ」と「からだ」に作用する成分を含み、様々な効果が期待されています。この季節、緑茶を飲んで健康に過ごしましょう！



薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的

緑茶には3つの薬効成分があります。「カテキン」はポリフェノールの一種で、多くの効能を持ち血压や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑えてくれるので、生活習慣病の予防効果があります。緑茶は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでいます。カリウムも多いので、血压コントロールにもよいでしょう。

また、以前から緑茶にはリラックス効果があるといわれてきました。最近の研究で、紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分「テアニン」が、さまざまな効果をもつことがわかってきています。まず、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して、意欲を改善する効果があることも、多くの研究で示されています。

薬効成分と期待される効果

カテキン

渋み

- 血压、血糖、LDLコレステロールの上昇を抑制
- 抗腫瘍作用
- 抗酸化作用、活性酸素消去作用
- 紫外線吸収作用
- 抗菌作用、腸内の善玉菌を増加
- 抗アレルギー作用

生活習慣病の予防とアンチエイジングに！

テアニン

うまみ

- リラックス効果
- 睡眠改善作用
- 記憶力改善作用
- カフェインによる興奮作用の抑制
- うつ病、統合失調症の症状軽減

こころの問題の予防に！

カフェイン

苦み

- 覚醒作用
- 作業速度の向上
- 利尿作用
- ※不眠や軽い依存症を引き起こすことも



4月行事報告

桜花見



4月5日(水)～11日(火)の期間、お花見ドライブに行ってきました。今年は桜の開花がいぶ早く、満開の桜の下、お花見ドライブを実施することができました。久しぶりの外出に皆さん喜ばれていました。※写真撮影の時はマスクを外しております。



活動の様子

4月の活動は、外気浴に庭園へ出て花々を眺め春を感じて頂きました。皆さんの笑もたくさん咲きました♪

