



愛の家通信



春のベストショット



みなさん、こんにちは！

気が付けばあっという間に、桜の季節と思ったらあっという間に新緑が芽生える時期になっていましたね。山梨は春は短く、もうすぐ梅雨入り、夏を迎えようとしています。日頃、段々と暑さを感じるようになってきていますので、少しばかり早いですが、熱中症や脱水症に気を付けて頂きたいと思います。遅ればせながら「愛の家通信Vol.2」をお送りします。

ホーム長 勝原

【ごぼう茶の効果とは？】

便秘解消から花粉症対策まで徹底解説！

ごぼう茶は、その風味と健康効果で人気がありますが、その具体的な効果はあまり知られていません。ごぼう茶は、その風味と共に、健康維持に役立つとされています。しかし、「ごぼう茶が具体的にどのような効果をもたらすのか？」と、疑問を持つ人も多いのではないのでしょうか。そこで、本記事では、ごぼう茶の効果について以下の項目を中心に解説します。

I：ごぼう茶を飲むことで期待できる効果

ごぼう茶は、その独特な風味と共に、健康維持に役立つとされています。特に、便秘解消や血糖値のコントロール、免疫力の向上などの効果が一般的に知られています。

II：ごぼう茶の飲み方

一日に推奨される飲む量に制限はありませんが、通常の生活の水分補給程度内で飲むことをおすすめします。ただし、ごぼう茶も水分の一つになりますので、過度に飲むと体調を崩す可能性があります。

III：ごぼう茶と便秘解消と血圧改善への関係

ごぼう茶は、その豊富な食物繊維により、便秘解消に役立つとされています。特に、ごぼう茶に含まれる水溶性食物繊維であるイヌリンは、腸内で水に溶けてゼリー状になり、便を軟らかくしてくれます。また、ごぼう茶を2週間摂取することで、便量などの便通改善効果が見られた研究もあるようです。



春に入社した新人さんをご紹介します！

みなさん、こんにちは！愛の家甲府住吉の深田です。今年の春に甲府住吉に入社した新人さんを紹介します。



作地夢生(さくち いぶき)さん

～なんでこの仕事をえらんだの？～

人と関わる仕事が良いと思ったから。元々、専門学校や病院でのアルバイトなどの看護に携わっていたが他の仕事を経験してみるのも良いと思い介護を選んだ。病院で働く中で、認知症の方と関わることもあり「ありがとう」と言葉を掛けられたりと成功体験があったので、介護の中でもグループホームを選んだ。

将来は、介護福祉士の資格の取得や

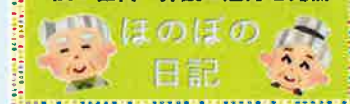
その先のケアマネジャーの資格取得にも挑戦していきたいです！

『桜は日本だけ？ 何種類あるの？』

北半球の温帯地域に分布していて、美しい花を咲かせるのはアジアの中でも日本に集中している為、世界各国から観光客が来るそうです。日本だけでも600種類以上あるようです。



広い世代へ介護の魅力を発信



春眠暁を覚えずとはよく言ったもので心地よい眠りに誘われ朝の支度に追われるのは私ばかりでしょうか。対照的に朝すっきりと目覚めると、鏡を見ながら30分しっかりメイクで支度を整える素敵な入居者様が居られます。先日はスタッフと一緒にお化粧品を購入するためお掛けをしました。「やっぱり化粧品は資○堂よね。」「私はまゆ墨2本買っわ。」と楽しそうに会話しながらお買い物をしました。

グループホームに入居される時に、ご本人やご家族にそれまでの生活歴や大切にされていることをお聞きしています。

新しい環境は誰も不安があると思いますが、少しずつ慣れていただけるようにその方の想いを大切にすることで「家もいいけど、ここの生活もいいわ。」と思ってもらえるように関わっていききたいと思っています。

春はお花見やお出掛けが楽しい時期です。おしゃれを楽しみながら春を満喫できる行事を企画していきたいと思っています。



お化粧品タイム vol.24

