

愛の家 甲斐長塚 通信

Vol.10
2025

今月のベストショット！

バラ見学でパシャリ☆三

甲府駅北口のバラ



管理者 中込より



いつもお世話になっております。
GWも終わり、五月病になりかけていませんか？
そんな皆さんに愛の家通信をお届けして元気に
なれていたら嬉しいです(*~*)
さて、今回ご紹介する職員さんは「久保達也」で
す☆皆さま、どうぞよろしくお願い致します♪

認知症の予防に昼寝が効果的!?

アメリカのある研究では、睡眠が安定している人に比べ睡眠に何かしらの障害がある人は「アミロイドβ」の蓄積が5.6倍高いことが発表されています。
アミロイドβとは、アルツハイマー型認知症の原因となる特殊なたんぱく質です。アミロイドβが脳に蓄積し、脳全体が萎縮するとアルツハイマー型認知症を引き起こします。

最近の研究では昼寝の習慣がある人はアルツハイマー型認知症になりにくいということも分かりました。しかし、いくら認知症予防に効果があるからといって、何時間も昼寝をして良いわけではありません。
認知症予防に効果のある昼寝の時間は20分～30分程度とされています。昼寝は心地良いため睡眠に打ち勝つのは気力が必要です。しかし、30分程度の昼寝に抑えることが最も重要です。

☆認知症予防に良い昼寝の条件

☆昼寝の効果

☆昼寝の注意点

上記内容についても詳しく解説されています。

続きは下記QRコードより、健達ねつとのページをご覧ください ↓

健達ねつと

介護の介護と健康を支える字研の情報サイト



「食レポ紹介」

今月の食レポは家系ラーメンのお店
「心道家」さんです☆

はい！皆さんお待ちかね？のラーメン特集がやって参りました！！私も大好きな「家系ラーメン」ですが昨年の5月に昭和町にオープンしたお店です。

なんと！種類を注文するとライスが無料♪(°Д°)
お米の価格が高騰している中でなんて良心的な(ノД`)
最近胃もたれしてしまうオジサンは油少なめです(笑)
無料のライスに、無限ニンニクにマヨネーズをかけるという最高の組み合わせ♪(´艸`)
是非！皆さんも一度はご賞味あれ☆



スタッフ紹介



皆さん初めまして！久保達也です☆
介護は始めたばかりですが、入居者様と日々楽しく過ごせています♪
好きな言葉は「女の嘘は許してやるのが男ってもん」です(＾_-)☆
宜しくお願い致します☆

愛の家グループホーム甲斐長塚
山梨県甲斐市長塚363-1
待機者 3名 055-268-2833
ご相談ください

