

平成 26 年 4 月 11 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

すっかり暖かくなり桜の季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。ルーエハイムにも新しい職員を迎えてフレッシュな風が吹いております。職員一同これからも初心を忘れず頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



発酵食は健康長寿食！！

本来は、加齢とともに腸内環境は乱れていくものですが、100歳を超えても元気にされているの方の腸内環境は、大腸炎の発症を抑える腸内細菌「良い菌」が多くすんでおることが分かっています。発酵食を食べて「良い菌」を味方につけましょう。

< 例えば >

80歳でヒマラヤ登頂に成功した三浦雄一郎さんは、朝食には納豆・キムチ・ヨーグルト・お酢を使った料理などを食べていたそうです。

< 良い菌を含む代表的な食べ物 >

納豆・・・納豆のみに含まれるナットウキナーゼという成分が、血液をサラサラにしてくれます。血液の循環が良くなると脳機能も活性化されます。

最近の研究では、アルツハイマー病の予防にも効果があるとされています。



ヨーグルト・・・ヨーグルトといえば乳酸菌。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれますが、胃酸に弱いので、空腹を避け、定期的に食べるようにしましょう。

また、免疫力を高めてくれるので、がん細胞の増殖を抑えたり、アレルギーの予防や緩和にも効果があります。





平成26年度 5月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。
興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。
男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

開催日：平成26年5月 2日(金)太極拳
9日(金)体操
16日(金)体操



時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分
場所：ルーエハイム 2階 相談室
参加費：無料
対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方

**ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。**

お申し込み、お問い合わせ先	お電話にてお申し込みください
住所: 鈴鹿市長法寺町763番地	特別養護老人ホーム ルーエハイム
059-372-3811	担当: 安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。
内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、
ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております