

お盆を過ぎてから夜の暑さが和らぎ出し、過ごしやすくなりました。その反面日中の暑さは変わらず、寒暖差が生まれています。季節の変わり目になりますので、風邪などをひかれないように注意してください。

夏野菜の収穫が終わりました。今年はなすが豊作で、たわわに実っていました。煮物や酢の物、炒め物などにして堪能しました。

※1 年に一度の満足度調査アンケートの時期です。同封のアンケートにご回答いただき、今月中にご返信ください。

ともだより

NO.113 令和6年9月

グループホーム ともいえ

あわら市二面2丁目 302 番地

TEL:0776-77-2261

直通:090-5681-3863

ホームページ:www.naruza.jp/



快眠のためには、夕食は軽めに！

寝る前の暖かい一杯の牛乳は、深い眠りへの特効薬となります！

朝夕めっきりと涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。昼間の時間が短くなる秋は、夏よりも睡眠時間が長くなるのは自然なこと。この人間本来の体のリズムに従ってしっかりと睡眠をとることが、秋を健やかに過ごす大事なポイントです。



1 快眠のためには、夕食を軽く早めに取って、胃の動きの活発でない時に寝ること。そして、トリプトファン、カルシウム、脂肪の3つの栄養素を取ることがポイントです。

最も快眠効果が高いのは、トリプトファンです。たんぱく質が分解してできるアミノ酸で、脳の中のセロトニンに変化しますが、セロトニンがたくさんあると深い眠りを長く持続できます。また、カルシウムは精神を安定させ、脂肪は、消化の途中で睡眠効果のあるホルモンを分泌します。



3

質の良い眠りのためには、就寝前にリラックスした状態になることが必要です。特にメラトニンの分泌は明暗に依存します。夜になり暗くなるにつれて徐々にメラトニンが分泌され、睡眠のスイッチが入ります。このメラトニンとは、脳から出される睡眠に関係するホルモンで、寝るときに「暗くなる」ことで、分泌が促進されます。そのため明るいところで寝ると、メラトニンが分泌されず、睡眠の質が落ちてしまいます。

また、このメラトニンは眠りを誘うほかに、抗酸化作用があり、細胞の新陳代謝を促したり疲れを取ってくれるため、病気の予防や老化防止にさまざまな効果を持つとも考えられています。



2 これら3つの栄養素をすべて含むのが、牛乳と乳製品です。温めると胃への負担も少なくなり、体温も上るので、さらに睡眠効果がアップします。寝る前の1杯の暖かい牛乳は、深い眠りへの特効薬となります。

～令和6年度 第3回 運営推進会議の報告～

開催日時	8/21(水)13:30~14:30 なるごの森事務所にて(とものいえの隣の建物です)
参加者	主な議題
地域住民代表 2名 あわら市役所職員 1名 事業者 4名	・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・とものいえ外部評価 ・委員からの意見・助言等
委員からの質問	主な意見・助言等
▷ 施設の中ではどれくらい自由度がありますか？あまりスケジュールが決まっていると、自由がなく感じます。	▷ 食事、入浴、体操、レクリエーションなどの時間はある程度決まっています。ただ、「今日はお風呂に入りたくない」「今日は体操をしたくない」などの希望がある場合は、無理強いはしていません。自由時間もあり、自分の部屋で自分の本を読んで過ごされる方もいらっしゃいます。

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は 10月 16日(水)13:30~14:30 の予定となっております。

★グループホームとものいえの精神★

理念 安心・楽しみ・笑顔のある第二の我が家

目標

- ・安全に配慮し、家庭的で落ち着いた生活を送れるよう支援します
- ・真剣に傾聴し、お一人おひとりの楽しみのもてる生活を支えます
- ・あたたかい気持ちと笑顔で接し、信頼関係を築きます

今月の行事

敬老会