



秋が深まり木々が紅葉する時期を迎えました。段々と肌寒くなってくるころですが、体調管理はできていますか？
肌寒くなってくるこの時期にほっと一息つくときに飲みたい「コーヒー」
どのような効果があるのか、裏面コラムをぜひ読んでみてください。



森だより



No.115 令和7年10月

リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から
看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや
医療機関案内を受けることができる

「**#7119 おとなの救急医療電話相談**」の運用を
開始しました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等
迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」
「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と
思ったときは、**ためらわず119番で救急車を呼んでください。**

先月の活動

～レク活動～

秋の壁画作り（コスモス畑）

色合いを考えながら
貼り付けて…



黒猫や青い羽根の
トンボを作って
貼り付けて探す
遊びも盛り込みました



完成！



～カレンダー作り～

温泉へ行って
ゆっくりとつかりたいね
などお話をしながら
カレンダーを作りました。

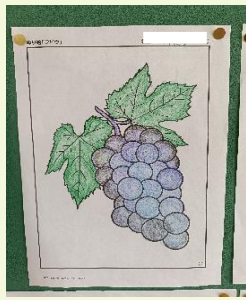


**素敵なカレンダーの
完成です♡**

裏面に続きます…

～その他活動～

ぬりえクラブ



きめこみ

来年は午年！
良い年になりますように…

コーヒーは何杯まで？



カフェインに注意して楽しもう！



コーヒーは多くの人に愛される飲み物ですが、年齢を重ねるとその摂取量や健康への影響に注意が必要です。
特に高齢者の場合は体内でのカフェイン処理能力が低下し、健康リスクが増加することがあります。
ですが、適量を守ることで健康効果も得られるため、バランスを取ることが大切です。
本記事では、高齢者がコーヒーを摂取する際のリスクや1日何杯までが適切かについて詳しく解説します。



1日3～4杯が目安！

コーヒー1杯に含まれるカフェイン量は約80～100mgなので、**1日3～4杯が適切な量**と考えられます。
1日に3杯以上を超える摂取は、カフェイン中毒や健康への影響を引き起こす可能性があるため注意が必要です。（コーヒー1杯は150～180mlが目安）
高齢者はカフェインの代謝が遅いため、夕方以降にコーヒーを飲むと夜の睡眠に影響を及ぼすことがあります。睡眠不足は健康に悪影響を与えるため、コーヒーは昼食後までに摂取するよう心がけると良いでしょう。また、コーヒーは胃酸の分泌を促進するため、空腹時に飲むと胃に負担をかけることがあります。



適量摂取は健康効果をもたらす！

コーヒーには代謝を促進する効果がありますが、適切な運動と組み合わせると、**より効率的に脂肪を燃焼できます**。高齢者にとっても、適度な運動を日常生活に取り入れることは、筋肉量の維持や心肺機能の向上に役立ちます。また、コーヒーには**抗酸化作用を持つ成分**が含まれています。適量を摂取することで細胞の老化を防ぎ、健康をサポートする効果もあります。
カフェインには脳の刺激作用があり、集中力や注意力を高める効果が期待されています。
カフェインが長期的に認知機能の低下を防ぐ可能性が示唆されている研究も。
特に軽度の認知障害やアルツハイマー病のリスク軽減に関連するデータもあります。

