



# あおば 2月号



## がんばれ！冬季オリンピック

食支援委員会 委員長

栄養科 主任 田島 靖子

2026 年も 2 月になりました。今年は冬季オリンピックの年ですね。夏のオリンピックの方が盛り上がるように感じるのは、冬季は参加できる国が限られてしまうからでしょうか？皆さんはどの競技を楽しみにされていますか？冬季競技の醍醐味は雪の上であったり、氷の上であったりと陸上では味わえない速さや美しさが見られることです。今回はどんな感動が味わえるか今から楽しみです。

当然ですが、寒い時期での開催なので、選手の皆さんは体調管理が大変そう…。選手の皆さんが活躍するためにも、応援する私たちの体調管理も大切です。体調管理には欠かせないのが免疫力の向上！基本的には十分な睡眠と適度な運動、そしてバランスの取れた食事。バランスの取れた食事と一言でいっても難しいですよ。まずは、体の基礎を作るたんぱく質をしっかりと。次に、体調維持に役立つビタミンやミネラル。そして、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維。最近「腸活」という言葉もよく見かけます。腸内に体の免疫細胞の約 7 割が集まっているそうで、腸内環境を整えることで免疫力がアップするんですって。腸内には一般に善玉菌、悪玉菌、日和見菌と呼ばれる菌が棲みついで、善玉菌が多い方がよいのですが…、残念ながら加齢によっても悪玉菌が増えやすくなってしまいます。善玉菌を増やすためにも日頃からヨーグルトなどの発酵食品や、きのこなどの食物繊維を積極的に摂るとよいですよ。

さあ、もうすぐ開幕！オリンピックに出場する選手の方には悔いが残らないよう万全の体調で臨んでほしいです。世界が混沌としていますが、オリンピック期間だけでも世界中が同じ方向に向くとよいですね。出場される選手も応援する我々も冬季オリンピックを楽しみましょう♪



## 行事紹介

年明け、各フロアで新年会を行いました。

職員によるおかめ・ひょっとこや獅子舞の演舞も利用者様にとっても喜ばれ、また、看護科長による「飛躍」の書道パフォーマンスもとても迫力がありました！！

\*\*\*\*\*



## 日本のおやつ

2026年、栄養科では1年かけて日本のおやつの提供を行います。

1月は、沖縄県の特産「紅いも（紫いも）」を使った紫いもプリンを提供しました。これからどんなおやつが出るのか楽しみにしてください。



## 栄養科イベント みかん大福

みかんを白あんでくるみ、求肥で包んだみかん大福を作りました。ボリュームのあるおいしい大福ができました。



## 壁画制作

新年の壁画制作を行いました。利用者様と一緒に富士山、「午」等を作りました。今年も1年、良い年になりますように。



## 今月の予定

10日(火) 誕生会

## わかばカフェ\*

(\*わかばカフェとは、当施設で行っている介護予防サロンです。)

今月は、2月18日(水) 14:00～

- ・口腔について(歯科衛生士)
- ・介護予防体操

ご参加お待ちしております。

## 特定医療法人研精会 介護老人保健施設 デンマークイン若葉台

### 施設紹介

入所(認知症専門棟あり)  
短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション

### 地域活動

介護予防サロンわかばカフェ

### 併設施設

稲城台病院  
訪問看護ステーションゆい若葉台  
介護支援センターゆい若葉台

★お気軽にお問い合わせください。  
★職員随時募集中  
住所：稲城市若葉台3-7-1  
電話：042-331-3030

