春　号

第61号

倉吉スターガーデン便り

〒６８２－０９２２　鳥取県倉吉市福守町４９１
社会福祉法人みのり福祉会　倉吉スターガーデン
ＴＥＬ：0858-28-5801　ＦＡＸ：0858-28-3173
発行日：令和５年４月２５日

施設長挨拶

平素は格別のお引き立てを賜り、ありがとうございます。

令和5年4月で倉吉スターガーデンは29周年を迎えることが出来ました。
これもひとえに地域の方々をはじめとする皆様のお陰であると深く感謝しております。
これからもスターガーデンが長年、培った知識と経験を地域の皆様に還元していくことを目標とし、より地域に寄り添った施設運営を職員一同力を合わせ取り組んで参ります。

施設長　西村允也

＊『倉吉スターガーデン便り』は１月（新春号）・４月（春号）
・７月（夏号）・１０月号（秋号）の年４回の発行を予定しております。

倉吉スターガーデン　デイサービスセンター

活動紹介

様々な制限がありながらも、楽しめる活動を工夫しています。皆さんホクホクの笑顔でした。

花を植えました

手作りおやつ

天気の良い午後、皆さんで可愛らしい春の花を植えました。

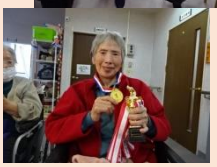
桃の節句

餅米と桜の花の塩漬けを使って桜もちを作りました。

立派なお雛様でしょ♫

室内の行事

冬の寒さでなまった身体をしっかり動かし、健康な身体作りのお手伝いをしています。



春の行事予定

- 春季大運動会
- 節句茶会
- ドライブ外出

ガーデン教室

季節に合った作品などを作っています。
それぞれの個性が光る逸品ができます。

倉吉スターガーデンケアハウス

ひな祭りお茶会

3月3日ひな祭りお茶会を開催
ひな飾りの前でお茶たのしみました。

節　分

2月3日節分には豆まきの代わりにお手玉を投げて鬼退治を行い厄祓いを行いました。

花見ドライブ

3月30日　伯耆しあわせの里のしだれ桜

観葉植物植え

新 栄養士の豆知識

「食べる順番」で血糖値を下げましょう！

血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のことです。

健康な人でも食事をすると血糖値は上昇し、空腹のときには血糖値は下がります。糖尿病の方は血糖値の変動が大きく、健康な方は変動が小さいです。

「野菜ファースト」や「食べる順番」という言葉はご存知でしょうか？従来の糖尿病患者さんの食事療法は、カロリーや糖質量を減らすというものでしたが、患者さんや家族の方にとって、食事をいちいち計量したり、カロリーを計算したりするのはたいへんなストレスです。

そこで、食事療法を簡単にストレスなく実行できないだろうかということで考案されたのが「食べる順番」です。

野菜の食物繊維にも糖質の吸収を遅らせる効果があるのなら、野菜から食べてみてはどうだろうか？ということで、食べる順番の違いが血糖値とインスリンに及ぼす影響について実験を行いました。

結果、食べる順番により炭水化物を最後に食べることで、血糖値だけでなくインスリンも抑えられることがわかったのです。

その後、国内外で食べる順番の追試研究がなされ、肥満の2型糖尿病患者においても炭水化物を最初に食べる日と最後に食べる日では血糖値、インスリンとも最大50%異なることが示されました。

食べる順番を活用すれば血糖値を抑えられることがわかっています。バランスの良い食生活のためには、まず野菜を食べ、次にタンパク質のおかずを食べて、最後に少し残しておいたタンパク質のおかずと一緒に炭水化物を食べると良いでしょう。

ナースのつぶやき

季節の変わり目に注意

季節の変わり目は、暑さ寒さを感じにくくなり体調調整をする機能が衰えてきます。気温差が大きいと体がついていけずに体調を崩してしまう原因になってしまいます。
食欲がない・疲れが抜けない・下痢や便秘や眠れない・耳鳴りやめまいなどの症状があれば注意が必要です。
おかしいと思ったら早めにかかりつけ医に相談するようにしましょう。

リモート面会について

パソコン・タブレットを用いた「ｵﾝﾗｲﾝ面会」を実施しております。

リモート面会は事前予約制とさせていただきます。希望される日の2日前までに当施設まで連絡下さい。

・LINEアプリを使用しての面会となります。

・リモート面会は平日　２時～４時

・リモート面会は１回１０分程度

不明な点がございましたら、当施設まで連絡下さい。

編集後記

令和5年3月13日より「マスク着用は個人の判断が基本」となりましたが倉吉スターガーデンでは、周囲の方に、感染を広げないためにも、これまでとおり原則マスク着用としています。面会、来所等の時はご協力お願いします。

編集担当者　小平・澤村

※写真及び個人名の掲載につきましては、ご本人の了承を得ております。