

ハーモニーみどりヶ丘

アネックス



発行日：令和5年5月1日



4月23日に、壁飾り工作を行いました。割り箸で作った枠にお好きな造花を挿して、思い思いの壁飾りを作って頂きました。「どの花にしようかな?」「ここに挿すといいかな?」などと話され、試行錯誤しながら工作に取り組みました。お客様一人一人のセンスが光る、素敵な作品が出来上がり、「綺麗にできたよ」「あなたの上手だね」とお客様同士で見せ合いながら談笑され、楽しんで頂けたようでした。

今後もお客様に楽しんで頂ける行事を企画してまいりたいと思います。

介護職員 上泉 陽菜



緑茶の健康効果とは？



立春から数えて八十八夜にあたる5月初旬は、春から夏へと季節が移り変わる頃です。このころに摘まれたお茶が「新茶」で、香り高い事で人気があります。皆さんはお茶を飲んでいますか？なんとなく健康にいいと思われている緑茶が、最近、あらためて見直されてきています。

☆薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的！

緑茶には、カテキン、テアニン、カフェインという3つの薬効成分があります。カテキンはポリフェノール的一种で、多くの効果をもっています。血圧や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑えてくれるので、生活習慣病の予防効果があるのが嬉しいところです。他にも、「抗作用」という、からだを守ってくれる働きが多くあります。緑茶は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでいます。カリウムも多いので、血圧コントロールにもよいでしょう。一杯に含まれる量は限られていますが、茶葉を粉末にして飲む抹茶なら、幅広い栄養素を多くとることができます。

☆緑茶に特有のテアニンが、メンタルヘルスに効果的！

以前から、緑茶にはリラックス効果があると言われてきました。最近の研究で、紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分「テアニン」が、様々な効果をもつことがわかってきています。まず、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して、意欲を改善する効果があることも、多くの研究で示されています。テアニンは、グルタミン酸というアミノ酸と似た化学構造をしています。脳の多くの神経細胞はグルタミン酸を神経伝達物質としているので、テアニンが脳に様々な作用をもつのも不思議ではありません。

研究で示されているテアニンの効果の例

ヒトを
対象とした研究

- ♥ ストレスに対する自律神経の反応を抑える
- ♥ α 波を増加させる
(α 波は、安静時に発生する脳波)
- ♥ 統合失調症の症状を軽減する作用がある

動物を
対象とした研究

- ♥ 脳の神経細胞死や記憶障害を抑制する
(認知症の予防効果が期待される)
- ♥ カフェインと組み合わせて服用すると、記憶力や作業速度・正確性などが高まる
- ♥ 抗うつ作用がある

緑茶は、「からだの健康」と「こころの健康」によい、とてもすぐれた飲み物です。特にテアニンは、「こころの健康」に効く妙薬であることがわかってきています。新茶が出回る季節です。健康のためにも一服して、ほっと一息ついてみませんか？



♪入居申し込受付中♪

お気軽にお問い合わせください。
サービス付き高齢者向け住宅
ハーモニーみどいヶ丘アネックス
TEL:024-926-0150
(担当:鈴木)