

ゆいまーる便り



デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
<http://www.day-yuima-ru.jp/>
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 4 4 号

令和元年6月22日

コーヒーの健康効果

みなさんはコーヒーはお好きですか。
最近、コーヒーの健康効果が話題になっています。
今回はその効果のいくつかをご紹介します。

①脳梗塞・心臓病・呼吸器疾患のリスク低下
コーヒーに含まれるポリフェノールであるクロロゲン酸の仲間、体の中でフェルラ酸という成分に代謝されます。このフェルラ酸は血小板が固まるのを防ぎ、血液をサラサラにしてくれるため、血管が詰まりにくく脳梗塞や心筋梗塞を防いでくれると考えられています。
また、コーヒーに含まれるカフェインが気管支を拡張する作用があり、呼吸器の機能を改善する効果があるとされています。

②脳を活性化
コーヒーには注意力低下を回復させる効果が期待されています。ある研究で65歳以上の男女がクロロゲン酸を摂取した後の方が認知機能テストの結果が良好だったという話も。

③リラックス効果
コーヒーの香りには脳をリラックスさせる作用があり、香りを楽しむことで脳がリラックス状態になるそうです。

いかがですか。コーヒーの健康効果を確認して、上手に生活に取り入れるとよいですね！



ゆいまーるでのご様子

平成から令和へ



5月1日新天皇即位の模様をテレビで拝見しました。いよいよ新しい時代のスタートです。
未永く平和な世界でありますように…



ゲーム大会



ジェンガ・ボール投げ・お手玉などのゲームをしていると、みなさんの普段とは違う表情を見ることができます。
ドキドキ・ワクワクしながら過ごす時間、たまには刺激的ですネ。



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきたいと思います。
お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。

🍰🍰🍰 お誕生日おめでとうございます! 🍰🍰🍰



90歳

O・Uさん

ゆいまーる温泉に入ると、いつもポカポカと気持ちよく眠くなってしまおうさん。気が進まないこともありますが、お風呂に入るととびっきりの笑顔で誰よりも楽しんでくださっています。



88歳

I・Yさん

気品があり、大人の美しさで私たちを魅了してくださるIさん。カラオケでの美声もピカイチですね。



87歳

I・Kさん

水曜メンバーの皆さんと打ち解け、毎週楽しく女子会を開いているIさん。まるで女子高生に戻ったかのような可愛い笑顔を見せてくださっています。



78歳

W・Yさん

ゆいまーるではいつも笑顔で皆さんとお話を楽しまれています。体操にも一生懸命取り組まれており、日に日に体力も向上してきています。



77歳

I・Kさん

いつも周りの皆さんや私たち職員にも優しく接して下さるIさん。その温かなお人柄に皆癒されています。