令和５年5月号

いつ福しませんか

石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ ０８５５－９５－３２６２

　行く春を惜しみながらも、初夏の気候がさわやかな気持ちとなりますね。我が家の小さな小さなこいのぼりも元気に泳いでいます。今年度から山本がお便りの担当を致します。よろしくお願いします。
　さて、「夏も近づく八十八夜♪」とこの歌、一度は耳にしたことがあると思います。「茶摘み」という曲ですね。この八十八夜というのは、立春から88日目が八十八夜だそうです。今年は5月２日だったようです。新茶が美味しい季節となりました。この歌にちなみ、今月号と来月号は**「お茶」**のすごさについてご紹介します。

「お茶の力」とは？

今回は主婦の友監修栗原　毅医師がオススメする「緑茶」の効能に注目してご紹介したいと思います。

緑茶に含まれる渋みと苦みを構成する**「カテキン」**。一度は皆さん、聞いたことはありませんか？
植物が身を守るために備えている成分だけあって、人体にもいい影響をたくさんもたらしてくれます。

「カテキンの健康効果」

- **血糖値**の上昇をゆるやかにする（特に夕食時の摂取が効果大）
- **肥満**の改善・予防
- **高血圧**の改善・予防
- **歯周病・虫歯**予防
- **コレステロール**の上昇を抑える
- **がん**の予防（１日10杯以上が効果あるようです）
- **ピロリ菌、食中毒菌・病原菌**を退治する

毎日120ｍｌ（湯呑み１杯程度）以上の緑茶を飲み続けている人は、飲まない人に比べて高血圧発症のリスクが46％低いとの調査の報告があるそうです。

緑茶のうまみ成分である**「テアニン」**には、「腸から吸収されたあと脳の中で神経伝達物質（神経と神経の間で情報を伝達するための物質）の補助をする」という特徴があります。

「テアニンの健康効果」

- **認知機能**を改善
- **更年期障害**（女性特有の症状を改善）
- **睡眠時間**を延長し、中途覚醒を改善
- **疲労**回復
- **睡眠の質**を改善
- **リラックス**効果・**集中力**アップ（70度前後のぬるめで）

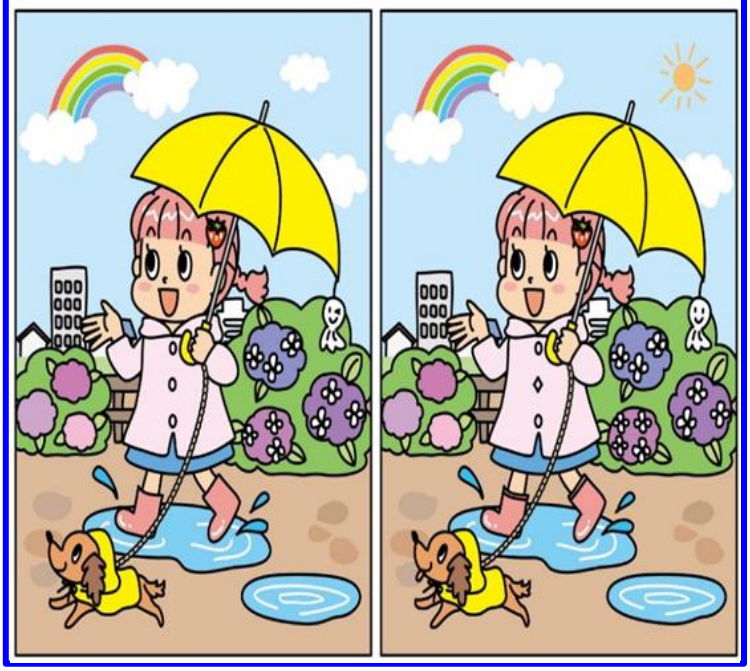
お茶には様々な効果があることを今回はご紹介しました。次回は、お茶の種類や成分の違いや歴史についてもご紹介したいと思います。
毎日１杯以上の緑茶生活習慣始めてみませんか？

今月の脳トレ

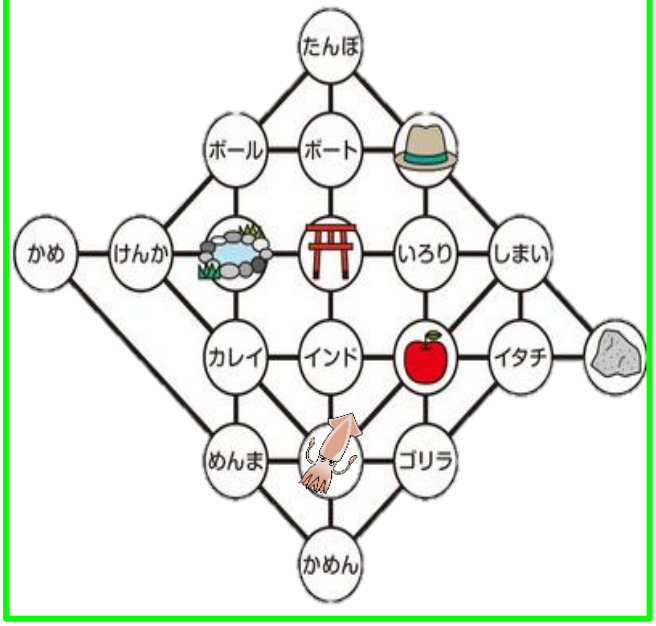
挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！

「間違い探し」に挑戦！
右と左の絵で違うところが、７つあります。



「たんぼ」から「かめん」まで、しりとりで迷路をつなげましょう。途中のイラストは言葉に置き換えると、繋がります。



①～④の文字を足して漢字１字を、⑤～⑦はそれぞれ漢字の一部です。組み合わせて二字熟語を作りましょう。

（二字熟語の例）　音＋日＋日＋月＝明暗

① 一 ＋ 白 ＝ ？

② 士 ＋ 言 ＋ 冗 ＝ ？

③ 耳 ＋ 又 ＋ 走 ＝ ？

④ 力 ＋ 貝 ＋ 口 ＝ ？

⑤ 見 ＋ 立 ＋ 木 ＋ 子 ＝ ？ ？

⑥ 音 ＋ 士 ＋ 心 ＋ 心 ＝ ？ ？

⑦ 売 ＋ 目 ＋ 糸 ＋ 木 ＝ ？ ？

熟語パズル

〈対義語〉

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
広大	高騰	収入	解散	流動	好転	特殊
⬍	⬍	⬍	⬍	⬍	⬍	⬍
性格	低落	支出	集合	固定	悪化	普遍

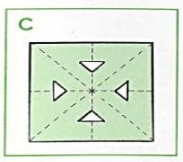
〈類似語〉

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
気質	厚意	多弁	寡黙	贈与	年月	崇拝
性格	親切	饒舌	無口	進呈	星霜	心酔

4月号の答え

皆さんいかがでしたか？

足し算

答え　858

折り紙