

# 銘仙の家 栄養課

2月

手作りのり巻きにネギトロが入っているよ!

節分の日

かわいい! 鬼だ~!

節分おやつ

海鮮丼

大人気のフルーツインゼリー♪

おやつバイキング

甘いしよつぱいのコラボ♪



3月

春だね~

パンランチ

桜の下で食べた♡

松花堂



4月

いちごミルクプリン

コッペパン&ポテトグラタン

ある日の昼食



# アロマセラピーだより



今回は**認知症とアロマセラピー**についてのお話です。

近年日本においても香りの研究が進んでおり、認知症予防に活かせるのではないかと考え、鳥取大学で臨床研究が行われました。

認知症の中で最も多いアルツハイマー病では、もの忘れよりも前に、においが分からなくなることがあります。

これは、においを感じる脳の「嗅球神経」が早い段階でダメージを受けてしまうためと考えられます。

においが分からなくなる前に嗅神経を刺激すれば予防につながるかもしれない・・・と考え、認知症の高齢者を対象にアロマセラピーを28日間続ける臨床研究を行いました。

様々な香りを試すうちに、**昼は「ローズマリー・カンファー」と「レモン」**を2対1の割合、**夜は「ラベンダー」と「オレンジ」**を2対1の割合でブレンドするのが最も効果が高いという結果になりました。

昼間は集中力の向上、夜間は不安やストレスの緩和になると期待されています。

昼は2時間以上、夜は就寝前に使うとよいそうです。

また、かつてよく嗅いでいた香りを使うことも効果的です。昔から嗅ぎなれたにおいを嗅ぐことで懐かしさや記憶がよみがえり、認知機能の活性化に繋がります。



Rosemary



Camphor tree



Lemon



Lavender



Orange

## どこでも簡単に出来る 精油活用法2選!!

### 1 ハンカチ

ハンカチに精油を垂らすだけで香りが楽しめます。ポケットに入れておく、枕元に置いて寝る、などの使い方がおすすめです。

### 2 マグカップ

マグカップに熱いお湯を入れ、精油を垂らすと簡易「ディフューザー」に。マグカップから蒸気と一緒に精油の成分が広がるので、お部屋が良い香りになります。

是非、  
お試し下さい!



## 介護付有料老人ホーム

### 一票に思いを込めて

2月に施設内で不在者投票を行いました。  
 ご利用者の皆様は新聞を手に取りながら、「どの方がいいかな」とじっくり考えそれぞれの思いを一票に込めていらっしゃいました。  
 大切な一票を自らの意思で投じる姿がとても印象的で、社会とのつながりを感じられる貴重な機会となりました。



### 小さな雪だるまに笑顔

2月の雪の日、職員が手のひらサイズの雪だるまを作り、お皿に乗せて皆様にお見せしました。

「かわいいね」「久しぶりに雪だるまを見たよ」といった声が聞かれ、皆様笑顔で楽しまれました。  
 小さな雪だるまが、冬のひとときをやさしく彩ってくれました。



## 心も体も温まるおやつ時間

寒さが続く日には、おやつに甘酒をご用意しました。  
あんこ団子も添えて、皆様に冬ならではの味わいを楽しんでいただきました。  
また、飲み込みに配慮が必要な方には、お汁粉をご提供し、それぞれの状態に合わせて安心して召し上がっていただけるよう工夫しています。  
甘酒のやさしい甘さに「体が温まるね」といった声も聞かれ、ほっとするひとときとなりました。

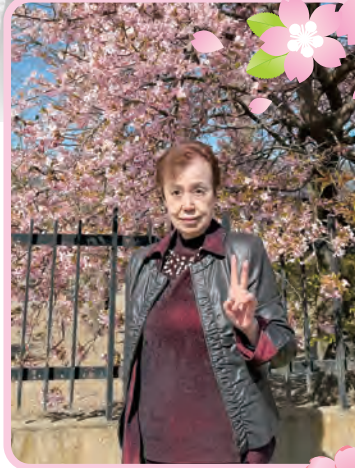


## 桜満開！春のお出かけ♪

春のやわらかな陽気に包まれる中、ご利用者の皆様と一緒に近くのお寺へお出かけし、満開の桜を楽しんできました。

当日は天候にも恵まれ、境内に咲き誇る美しい桜を眺めながら、ゆったりとしたひとときを過ごしました。「とてもきれいだね」「春を感じるね」といった声も聞かれ、自然と笑顔があふれていました。

これからも季節を感じられる外出行事を大切に、皆様楽しんでいただきたいと思います！



# みんなでお祝い♪ お誕生日会!

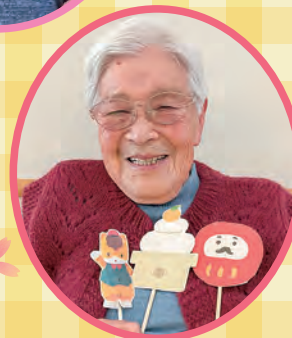
Happy Birthday

あたたかな雰囲気の中でお祝いし、笑顔あふれる時間となりました。  
当日はおやつ時間に、栄養課手作りのケーキ風のおやつをご用意し、皆様で美味しくいただきました。  
新しい季節とともに、これからも健やかに過ごしてください!



デイサービスセンター  
いせさき

2026年  
今年も宜しくお願いしま〜す!



今年も美味しい物を  
沢山食べるぞ〜

