

10月



サンマ、栗に松茸・・・味覚の秋がやってきました。2階レストラン「健茶菜」のお食事メニューを紹介します。また、ソフトクリーム(抹茶、バニラ、マロン味)もごさいます。是非一度足を運んで下さい。



お食事メニュー



(11:00~14:00)

日替りランチ (数量限定) 780円

★ご飯のおかわり自由です!

★ご飯は「十五穀米」を使用いたしております。



- ・とろとろ卵のオムライスセット 850円
- ・チキンカレーセット 850円
- ・野菜たっぷりビーフカレーセット 850円
- ・彩り野菜ハンバーグ定食 850円
- ・手作りヘルシーコロッケ定食 850円
- ・ミネストローネスープスパセット 850円
- ・和風明太子スパゲティセット 850円



チキンカレーセット

★『セット』は「サラダ+デザート」、『定食』は「汁物+小鉢+デザート」が付きます。

★ご飯は全てのメニューで「十五穀米」を使用いたしております。



日替りランチ



軽食メニュー



(14:00~19:00)

- ・天ぷらうどん 500円
- ・ミックスピザ 400円

★「ミネストローネスープスパセット」「和風明太子スパゲティセット」もご注文いただけます。

豊田ほっとかんで一緒に働きませんか?

有料老人ホーム:正社員、パート
デイサービス:パート
デイサービス運転手:パート
温浴施設:パート
詳しくは

募集中

TEL:0565-36-3000

<http://www.toyota-hotkan.jp>

脳を活性化させるトレーニング

人間は中年あたりから、脳の働きが衰えていくと言われていました。

★脳の働きを鍛えるトレーニング

加齢と共に衰えていく脳の働きを活性化させるには、こころがけが必要です。脳の働きを鍛えるトレーニングは以下の様なものがあります。

1. 手先を使う

脳の分類の1つに記憶や思考を司る左脳と直感や創造性を司る右脳に分けることができます。

左脳が右半身、右脳は左半身を支配しています。両方の脳を活性化させるためには、両方の手をたくさん動かしてあげることです。

利き手だけでなく両手をまんべんなく使うようにしましょう。

2. 会話をする

会話をたくさんするなど人とのコミュニケーションをとることによって脳が使われ活性化されます。

3. ゲームで遊ぶ

最近は脳を鍛えるゲームがたくさん出回っています。またTVでもクイズ番組などで脳を遊びながら鍛えるのもいいでしょう。

4. 栄養の補給

脳の活性化に良い栄養源を摂取することも効果的です。

脳の働きを高める栄養源の1つにDHA(ドコサヘキサエン酸)という多価不飽和脂肪酸があります。これはさば、いわし、さんまなどの青魚に多く含まれています。

DHAは脳に多く存在し、神経伝達の重要な働きを担い、集中力や記憶力を高める作用があると言われています。

他にはイチョウ葉エキスも良いと言われています。イチョウ葉エキスの成分であるフラボノイドやギンコライドには高い抗酸化作用があり、脳の毛細血管の血流を促進したり記憶力、集中力、思考力の低下を防ぎ、また脳細胞が死滅するのを防いだりする働きがあります。

また食事は良く噛んで食べるというのも脳の活性化には良いそうです。

5. 運動をする

筋力トレーニングなど筋肉を動かすと脳の活動が活発になると言われています。またウォーキングなどの有酸素運動は酸素を大量に脳に摂り入れることが出来、脳(特に前頭葉)の活性化に有効と言われています。

高齢になっても運動を継続的に行っていた人は、認知症やアルツハイマー病になりにくいという調査結果もあります。

6. 質の良い睡眠を摂る

ぐっすり眠れた朝は頭もすっきり脳の働きが活発になります。また記憶は睡眠中に定着するらしいです。半身浴や寝る前にストレッチをしたり、音楽、アロマなどを利用して質の良い睡眠を摂る様に心がけましょう。