



## お茶効果で無病息災！

5月初めはゴールデンウィーク真っ只中ですが、  
「八十八夜」に注目してみてはいかがですか？

八十八夜=立春から数えて88日目にあたる日(今年は5月1日)

→農作業や漁業に携わる人々にとって重要な指標となる日のことで、これらの作業に従事する人々にとっては大変縁起の良い吉日とされています。しかし、農作業や漁業に関わりのない方々も無縁な日であります！



### 「新茶・一番茶」



この八十八夜に収穫されたお茶の新葉は古来、「不老不死の薬」、「75日長生きできる」などと言われ、縁起物とされています。

「茶摘み」という歌にもあるように  
「八十八夜=お茶」のイメージが定着していますよね



新茶はその後に摘まれる茶葉より栄養価が高く、「新茶を飲むと病気にならない」といわれています

### ＜茶葉に含まれる主な成分＞

カテキン: 発がん抑制作用、生活習慣病予防、抗菌作用

カフェイン: 疲労回復

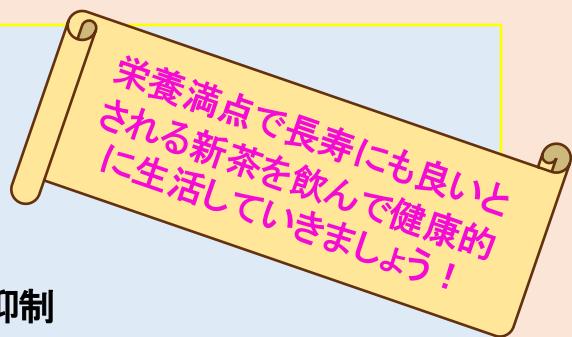
アミノ酸類(テアニン): リラックス効果

脳や神経機能の興奮を抑える

ストレスを感じた際の血圧上昇を抑制

質の良い睡眠が取れるようになる

月経前症候群(PMS)・更年期症状の軽減



★実際に緑茶を多く飲む習慣が、脳卒中や心筋梗塞を経験した人の死亡リスクの低下と関係することが、大規模な疫学研究で明らかになったという報告もあります！

### 職 員 紹 介



名前：奥山 こずえ

職種：介護支援専門員

趣味：和楽器演奏、プロレス観戦、ゲーム

好きな食べ物：東根の美味しい果物

一言：東根の風土に合わせた介護支援を皆さんと一緒に考えていきたいと思います。よろしくお願い致します。

# 訪問看護リハビリステーション東根敬寿園

## 5月の空き状況のお知らせ

### 看護

	月	火	水	木	金
午前	○	◎	○	◎	○
午後	○	○	◎	○	○

### リハビリ

	月	火	水	木	金
9:00～	○	○	○	○	○
10:00～	○	○	○	○	○
11:00～	○	○	○	○	○
14:00～	○	○	○	○	○
15:00～	○	◎	○	◎	○
16:00～	○	◎	○	○	◎



\*ケアプランセンター東根敬寿園\*

\*訪問看護リハビリST東根敬寿園\*

〒999-3716

東根市大字蟹沢1663番地1

TEL : 0237-48-7951

FAX : 0237-48-7971



居宅支援も十分に  
おこなっています。

いつでもお気軽にご相談  
下さい。



SNSでも情報発信しています!!

