



# 敬寿園だより



令和7年  
5月号

## 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」に注目してみてもいいですか？

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がない方々も無縁な日ではありません！



### 「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

栄養満点で長寿にも良いと  
される新茶を飲んで健康的  
に生活していきましょう！

★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：高橋 裕子

職種：介護支援専門員

趣味：和風の小物作り、ガーデニング

好きな食べ物：パン、野菜

一言：皆様と一緒に筋力アップを目指します！よろしくお願いします。

# 訪問看護リハビリステーション天童敬寿園

## 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天童敬寿園\*  
\*訪問看護リハビリST天童敬寿園\*

〒994-0042  
天童市北目4丁目17-12  
TEL:023-665-5570  
FAX:023-665-5571



SNSでも情報発信しています!!

居宅支援も十分に枠ございます。

いつでもお気軽にご相談下さい。

