



特集

ファイトケミカルとはどんな栄養? --- 2面
生活習慣病の予防について --- 2面
成年後見制度とはどんな制度? --- 2面

The pure Tushin

ぴゅあ通信 5月号

株式会社 ピュアホームズ 〒333-0866 埼玉県川口市芝1-14-3 Tel 048-267-2111 Fax 048-267-2333 http://www.pure-homes.com

OFFJT研修会



部署別社内研修会



本年度入社した新入社員14名と同時期入社者の既卒者3名については4月入社後、社内ガイダンス、外部研修を経て、各部署ごとの講師による研修会を実施しました。部署毎の研修終了後は、配属に係わらず新入社員全員各部署でのOJT研修が始まりました。5月からは、各部署に仮配属となり3ヶ月間の研修を終え本配属となります。

平成24年度新入社員の研修開始



平成24年4月1日戸田市のデイサービス ピゅあでい浪漫がお蔭様で、1周年を向かえ、1周年記念イベントを4月8日(日)実施しました。当日は、イベントとして、ボランティアの方によるフラダンス、車椅子ダンスを楽しんで頂き、施設並びでは模擬店(焼きそば、特製カレー、鰻丼、鰻串焼きなど)を開催し、こちらも楽しんで頂きました。

お蔭様で『ぴゅあでい浪漫』1周年

ココが会社の魅力

Grid of 4 boxes highlighting company strengths: 地域密着で高齢者サービスを多角展開, 社員の平均年齢が20代, 自社大工による工事部門を保有, 創業10年連続収益増

その他にも充実した社会人生活をサポートする様々な制度も魅力的です。

Grid of 4 boxes highlighting employee benefits: 各種資格取得制度, 独身寮, 社員旅行, OJT研修

平成25・26年度新卒者に向けてピュアホームズの魅力についてご紹介いたします。



各所属毎の研修会画像(本社2F会議室)

美しいのどろろ... こんにちは。最近、日本語が世界共通の言葉になっているものがあるのを知っていますか? 一番有名なのは「津波(つなみ)」です。そして世界で使われ始めていくのが「もったいない」という言葉です。これは日本人が長い間、もの(食べ物、家具、衣類)を大切にしている民族であることを証明しています。これは世界に誇れる言葉ではないかと思いませんか? それなのに何故日本人は家を長く大切に使用しないのでしょうか? 皆さんの家の柱は通常育つのに40〜50年かかります。

今月の不動産紹介

先月に引続き販売予定のマンションのご案内です。お気軽にお問合せ下さい。

Real estate advertisement for ZEPHYR Zeferu-Kawakojima 203. Includes floor plan, photos, and contact information for Pure Homes.

株式会社にピュアホームズ... お気軽にお問合せ下さい。TEL 048(267)2111 FAX 048(267)2333



ぴゅあ介護通信

5月号

株式会社 ピュアホームズ 〒333-0866 埼玉県川口市芝1-14-3 Tel 048-267-2111 Fax 048-267-2333 http://www.pure-homes.com

生活習慣病に効く栄養

ファイトケミカルとは、植物にはビタミンやミネラルが豊富ですが、それとは別に体内で有効な働きをする物質が含まれています。野菜や果物に含まれる色素成分がその役割をし、それらを総称してファイトケミカルと呼んでいます。



ファイトケミカルの多くは、活性酸素を中和する抗酸化物質として植物内で働いていますが、人間が摂取しても同様の働きが期待できます。活性酸素は、細胞の遺伝子を傷つけて、

ナース通信

生活習慣病とどう向き合うか

生活習慣病とは

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に与する疾患群」と定義されています。代表的な病気としては、虫歯、歯周病、骨粗鬆症、アルコール性肝疾患、肥満症、痛風（高尿酸血症）などがあります。



細胞をガン化させるほか、動脈硬化、白内障などさまざまな病気や老化の引き金になります。生活習慣病の予防のためには、ファイトケミカルが多く含まれる食品やサプリメントの摂取が重要です。ファイトケミカルの代表格といえば、赤ワインに含まれるポリフェノールやブルーベリーに含まれるアントシアニン、トマトの色素リコピン等、主に果物や野菜に含まれる（魚介類や海藻などにも含まれているものもある）、栄養素以外の成分（非栄養素「機能性成分」）で、栄養学の世界では、第7の栄養素として脚光を浴びています。なお、その他の主な栄養素は、3大栄養素であるビタミン・ミネラル・脂質。これに糖質・たんぱく質を加えたものが5大栄養素。さらに第6の栄養素と呼ばれる食物繊維です。



酸血症）、高血圧症、糖尿病、高脂血症、心臓病、脳卒中、がんなどがあります。

す。かつては加齢とともに発症・進行すると考えられて「成人病」と呼ばれていたのですが、若い人でも発症し、子供の頃から悪い生活習慣の蓄積がその発症に大きく関わっていることがわかり、96年に「生活習慣病」という呼び名

その注目される理由は、体を老化させ、生活習慣病などを引き起こすといわれる「活性酸素」を除去する作用が働きとともに、白血球を活性化して免疫力を高める、花粉症等のアレルギー対策などに役立つ、またアルツハイマーの予防にもつながるのではないかと、なども考えられ、ますますその機能性に期待が寄せられています。

【ファイトケミカルを多く含む食品】
カロチノイド系ファイトケミカル
ベータカロチンなど。トマト、ニンジン、カボチャなどの緑黄色野菜や柿、プルーン、パイナップルなどの果物に多い。
フラボノイド系ファイトケミカル
赤ワインのポリフェノール、緑茶のカテキンなど。
ファイトエストロゲン
大豆イソフラボン類、ゴマのリグナンなど。更年期障害や骨粗しょう症の予防に役立つ。
刺激臭成分
硫化アリルなど。ネギ、タマネギ、ニンニク、ニラなどに多い。血液を固まりにくくして、動脈硬化を予防する。

に変わりました。予防のためには、日頃から注意して生活することが大切です。

生活習慣病の予防



食事は、高カロリーのものや塩分の取りすぎに気をつけましょう。また、肥満を予防するために、よく噛ん

ケアマネ通信

成年後見制度ってなんだろう？

認知症の方、知的障害のある方、精神障害のある方など判断能力が不十分な方々を対象に財産管理をしたり、身上監護、契約や遺産分割などの法律行為を保護し支援する制度です。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

法定後見制度

現在、すでに判断能力が低下し、自分で法律行為を行うことが難しい人にかわって財産管理や遺産分割など法律行為をおこなう人を定めます。3つの種類があります。
「後見」自分の財産を管理・処分できない場合
「保佐」財産の管理・処分について

て常に援助が必要な場合
「補助」財産の管理・処分について、ときに援助が必要な場合

任意後見制度

いまは大丈夫だけれど、将来、判断能力が衰えたときに備えて財産管理や遺産分割などの法律行為を任せる人を登録しておく制度です。任意後見人の職務を監督する任意後見監督人を選定してもらいます。

後見人になれる人

親族のほか、弁護士、司法書士、社会福祉士、福祉団体など。

この制度の利用を検討する場合は、まずは役所の相談窓口などに相談しましょう。



お住まいの地域包括支援センターでも専門の知識を持った担当者が相談にのつてくれます。

合、ビールなら1本、ウイスキーなら水割り2杯）にし、週に2日くらいは肝臓を休めるために飲まない日を作りましょう。喫煙は喉や食道を痛めるばかりでなく、肺癌の発症を高めたり、動脈硬化を早めてしまう危険があるので、できれば禁煙するのが一番です。