

季節の健康情報

よく噛んで、ずっと元気に!

■噛むことは肥満防止になる

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼といいます。実際、みなさんはどの程度行っているのでしょうか。最近の食事は、ファーストフードなど、軟らかい食べ物を好んで食べる傾向があり、食事にかかる時間が短くなり、昔に比べると噛む回数が減ったと言われています。食事から栄養を摂ることで生きている私たちにとって、よく噛むことは、健康に深く関わっています。

よく噛むことによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。食事のときは、「一口30回噛む」ように心がけましょう。

さらに、よく噛むとだ液がたくさん出ます。このだ液は、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防になります。また、だ液が多いと消化を助けてくれるので、栄養の吸収がよくなります。

■よく噛んで食べるための7か条

毎日どれか一つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう。

- 一口30回、噛んで食べる
- 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる
- 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる
- 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
- 一口食べた後、箸を置く

(日本歯科衛生士会「食べ方」を通じた食育の推進 噛ミング30を目指して!)

■よく噛むことの効果

噛むことのメリットはほかにもあります。よく噛んで食べることで、食材本来の味を感じることができます。また、あごを開けたり閉じたりするため顔などの骨や筋肉が動き、これにより血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られるため、脳細胞の動きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力などがよくなります。子どもの知育を助け、高齢者では、認知症の予防にもなります。さらに噛む動作によってあごや口のまわりの筋肉を動かすことは、表情を豊かにしたり、きれいな発音で話すことにもつながり、イキイキとした表情でのコミュニケーションの後押しとなるのが期待されます。

■毎日のセルフケアは丁寧に

定期的に歯科医院でチェックを受けて、お口のケアに努めましょう。

協会けんぽ「季節の健康情報3月号」より



生き生きだより3月号

グループホームこすもす苑

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

節分 2月3日 (月)



「手作り恵方巻といなり寿し」



「鬼は外、福は内」



「調理風景 (恵方巻)」



「私に任せて!!」



「二人で仲良く」

こすもす苑にて、「節分」を行いました。ご利用者様に節分の由来や説明を行いました。ダンボールで作った鬼の顔に「鬼は外、福は内」と言いながら豆を投げ、節分の行事を楽しんでいた様子でした。

また、昼食はご利用者様が巻いた恵方巻や、いなり寿しを作られ昼食で召し上がられ楽しい昼食の時間を過ごされました。



物送りゲーム



チョコチップクッキー



体操風景



つるし飾り

2月は2日と16日に、カフェを開催しました。お菓子作りでは、「チョコチップクッキー」、工作では「桃花と手毬つるし飾り」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

ふれあいカフェ大川荘

2/2
・
2/16



「工作風景」



3月3日はひな祭りです。色画用紙や紙コップを使って「ひな人形」を作りました。かわいく出来たひな人形を紙コップにバランスよく貼られ、かわいひな人形が出来ました。

工作

2/25 (火)

社会福祉法人 大川鶴喉会
特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘
グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす
大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島857番1
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



バレンタインデー

2/14 (金)



「甘くておいしそう!」

バレンタインデーの日におやつ作りを行いました。マシュマロを一口サイズに切ったり、ご利用者様も手伝ってもらいました。ご利用者様は「甘くて柔らかくて美味しいよ」とおやつに召し上がられていました。



「あんこを乗せてます」



抹茶とゼラチンを使って「抹茶の寒天」を作りました。材料を混ぜたり寒天の上に「あんこ」を乗せたりとご利用者様も手伝っていただき美味しく出来上がりました。

寒天の日

2/16 (日)

木の香マラソン

2/23 (日)



「頑張っってね!!」

木の香マラソンが開催されました。当日は天候も良くご利用者様は「頑張っって」と応援され参加されたランナー一人一人に温かい拍手をされていました。参加された方々、お疲れ様でした。

~ご利用者様、ご家族様へ~
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力をお願い致します。

こんにちは、広報の池田です。
2月もあっという間に過ぎていきましたね。3月になる少しずつですが、暖かくなっていきますね。今年の桜も早めに開花するのでしょうかね?

担当 池田

面会について

現在、こすもす苑では距離を置いて面会を実施いたしております。

- ①完全予約制
- ②面会前にチェックリストを記入
- ③面会時間は原則15分
- ④距離を置いての面会

今月のフォト



「大川荘玄関にて」

令和7年3/10~令和7年4/10の行事予定

- 3月
3月14日・・・ホワイトデー
3月15日・・・誕生会
3月20日・・・お彼岸

- 4月
4月1日・・・花見

