

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
- 一口食べたら、箸を置く

(日本歯科衛生士会『「食べ方」を通した食育の推進 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、脳細胞の働きが活発になり、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

～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。感染防止にご協力お願い致します。

皆さん、こんにちは。近所では、梅や蟬梅の花が咲いていて、いよいよ春が近づいているのを感じます。しかし、寒暖差もありまだまだ寒い日が続いておりますので、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。
担当 永溝



生き活きだより3月号

グループホーム第二こすもす

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

節分 2月3日



豆を投げてます！



鬼がやってきました！



お面が似合ってます！



鬼退治出来ましたね！



どうしましょうか？



何か心配がしますか？

2月3日に「節分」を行いました。ホールに集まっていたいただき、節分の由来の説明をすることで、熱心に聞かれました。その後鬼役の職員が登場すると、ご利用者の皆様は「鬼は外！福は内！」と豆を投げて追い払われていました。福を招いて、今月も元気に過ごしていきましょう。



掲示しました！

皆様で「習字」を行いました。2月に「ちなんだ言葉は？」と皆様に尋ねると、「節分」や「うめ」と言われ、筆を持たれ書かれていました。皆様の作品はホールに飾っております。

習字

2/27 (木)



でんでん太鼓完成！



鬼の顔を書いています



音もなりますよ！



赤鬼を作ります。

工作にて、「鬼の面のでんでん太鼓」を作りました。まず鬼の面をつくり、土台に貼り付けて頂き、個性豊かなでんでん太鼓が完成しました。皆様「よく出来たね」と言われていました。

工作「鬼の面のでんでん太鼓」

2/19 (水)



しっかりこねます！



形を整えて…。



なかなか難しいですね。



美味しく出来ました！



おやつ作り「豆乳あんドーナツ」を作りました。ホットケーキミックスと牛乳、卵を混ぜ合わせて、ご利用者の皆様でこねていただき、あんを包んで丸く形を整えた後、職員が油で揚げて完成です。甘い香りがするドーナツで、皆様「おいしい」と言われ召し上がられていました。

おやつ作り「豆乳あんドーナツ」

2/16 (日)

今月のフォト



「大川荘玄関にて」

3/10～4/10の行事予定

- 3月
 - 3/12...おやつ作り
 - 3/20...ぼたもち作り
 - 3/29...工作
- 4月
 - 4/5...荘外散歩



チョコチップクッキー



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