

# 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。

様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。寒かった冬も終わりを迎え、少しずつ、春に向かっていきますね。過ごしやすい季節であり外での活動も増えるのではないのでしょうか。私も運動不足解消に努めていきたいと思っております。広報担当 山田

# 生き活きだより3月号

老人デイサービスセンター大川荘 E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp  
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

## 節分 2/3 (月)



ハイ「チーズ」



赤鬼と青鬼がやってきました!



豆を投げられています。



ゲームで楽しみました。



節分行事を行いました。赤鬼と青鬼が登場し、ご利用者様は待つてましたとばかりに、一斉に「豆」を鬼に投げつけました。鬼は沢山の豆を投げられ、退散していきましたよ。その後は、節分レクリエーションで楽しい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

ふれあいカフェ大川荘 2/2・2/16  
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、カフェにご参加ありがとうございます。



### 木の香マラソン

2/23 (日)

大川荘を代表して、2名の職員が10kmにチャレンジしました。大川荘付近はちょうど5kmと中間に位置します。ご利用者様から応援を頂き、辛さを克服し、完走することが出来ました。ご声援、ありがとうございました。

### 今月のフォト



「大川荘玄関にて」

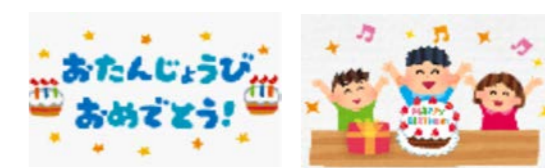
### 3/10～4/10の行事予定

令和7年3月  
18～20日・・・園芸、工作  
24、26日・・・誕生会  
28～31日・・・お花見

令和7年4月  
3日・・・お花見



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



おめでとうございます!



職員出し物

2月の誕生会を実施致しました。2月は3名の方のお祝いを致しました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物を行いました。障害物ゲームや脳トレゲームを行いました。ご参加、ありがとうございました。

### 誕生会

2/20 (木)



お雛様行事のお菓子



色々あります。

アスタラビスター木店へショッピングに行きました。日常生活用品や食べ物関係。また、衣類関係も販売されており、楽しんで商品を選ぶことが出来ます。お雛様関係の商品もありましたよ。

### ショッピング

2/14 (木) ~ 2/18 (火)