

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

一口食べたなら、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

協会けんぽ「季節の健康情報3月号」より



生き活きだより3月号

特別養護老人ホーム大川荘2F

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

節分 2/2 (日) ・バレンタインデー 2/14 (金)



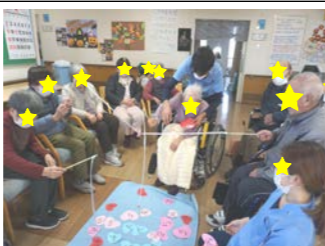
鬼を退治しました！



鬼は外！福は内！



鬼が登場しました！



いっぱい釣るぞー！



ハートが釣れるかなー



ハートがいっぱい

節分

節分の行事を行いました。鬼が登場すると、ご利用者様は豆に見立てたボールを鬼に向かって投げられ「鬼は外！」の掛け声と共に鬼を追い払われていました。レクリエーションでは、節分に因んで鬼退治ゲームを行い、利用者様は楽しんで行いました。

バレンタインデー

バレンタインデーの行事を行いました。点数が書いたハートを釣りと、どの利用者様が一番点数が高かったかを競いました。利用者の皆様笑顔ハート釣りをされ、面白かったと喜ばれていました。

誕生会

2/16 (日)

誕生会を行いました。今月は7名のご利用者様が誕生日を迎えられました。誕生会のご利用者様には職員手作りのパーティーカードがプレゼントされました。催し物では、鬼退治ゲーム・カラオケ王決定戦をしました。歌われた後は職員が点数を挙げたりし盛り上がりました。



ゲームの様子

木の香マラソン応援

2/23 (日)

木の香マラソンが開催されました。今年も大川荘より職員2名が10kmコースに参加しました。入所者様と一緒に応援をしました。参加者の中には、91歳を超える方もいらっしゃいましたよ。



がんばれー！

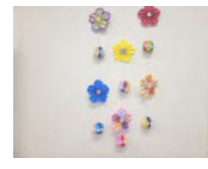
ふれあいカフェ大川荘

2/4 ・ 2/18

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。



チョコチップクッキー



つるし飾り

社会福祉法人 大川鶴唎会
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



料理教室

2/17 (月)



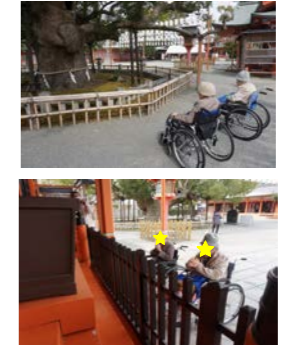
2月の料理教室は、ご利用者様と一緒にチョコレートフォンデュを作りました。バナナ・キウイ・食パンを一口サイズに職員が切り、利用者様には申にバナナ・キウイ・パンを利用者様に刺して頂きました。鍋にチョコレートを入れ、利用者様に溶かして頂き、溶かしたチョコレートをかけ召し上がったいただきました。「美味しかった」「初めて食べた」と好評でした。



上手に出来ました！

バスハイク

2/27 (木)



バスハイクへ行きました。今月は風浪宮へお参りに行きました。参加されたご利用者様は、2000年前からある御神木を観た後、今年の願いを願われました。最後におみくじを引き、おみくじは「大吉」だったとのこと、喜んでおられました。次回のバスハイクもお楽しみ・・・！

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。広報担当の玉城です。今年も木の香マラソンを走りました。ご利用者様の声援があり無事完走できることが出来ました。3月に入りとても暖かくなってきました。これからも健康の為に運動を続けていきます。 広報担当 玉城

面会について

現在、大川荘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」

3/3～4/10の行事予定

- 3月
- 3日(月) ひな祭り
- 16日(日) 誕生会
- 17日(月) 料理教室



- 4月
- 下旬予定 バスハイク

