

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が、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



生き生きだより 3月号

特別養護老人ホーム大川荘 3F

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

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

節分の日 2月2日(日)



ゲームの様子②



豆まきの様子③



豆まきの様子①



いなり寿司と巻き寿司



ゲームの様子①



豆まきの様子②



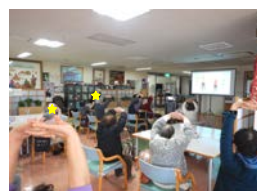
節分の日に行事を行いました。節分の由来等をお話した後職員が扮した鬼が登場し、豆に見立てたボールを「鬼は外。福は内。」の掛け声とともに投げられ、鬼が退散すると拍手が起りました。また、豆まきにちなんだゲームを行い、皆様に楽しい表情をされていました。皆様の無病息災をお祈りしております。



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。



バスハイクで風浪宮に行ってきました。御神木をご覧になられた後、参拝され「健康に過ごせますように。」と祈願されていました。境内を散策され、おみくじでは「大吉」を引かれ喜ばれていました。

バスハイク(風浪宮)

2/27(木)

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



誕生日会

2/16(日)



おめでとうございます



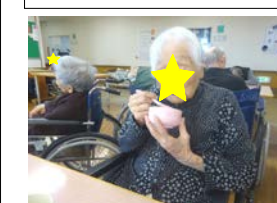
誕生会を行いました。今月は7名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのパーティーカードをお渡しすると、誕生者のご利用者は嬉しそうなお表情を見せられました。誕生者の皆様おめでとうございます。

料理教室

2/17(日)



作業の様子



「おいしかったです」

料理教室を行いました。今月は「さつま芋きんちゃく」を作りました。ご利用者の皆様にはさつま芋をつぶしたり生地を丸めたりする作業をしていただきました。おやつ時間に召し上がられ、好評でした。

木の香マラソン応援

2/25(日)



木の香マラソンの応援に行きました。沿道で「頑張れー。」と声援を送ると、ランナーの皆さんも「ありがとう。」と手を振って応援して頂き、ご利用者の皆様も喜ばれていました。

今月のフォト



「大川荘玄関にて」

3/10~4/10の行事予定

3月
16日(日) 誕生会
17日(月) 料理教室
花見 下旬予定



4月
バスハイク 上旬予定



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10分
- ④距離を置いての面会

~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。

皆様こんにちは。3月に入り段々暖かくなってきました。もうすぐ桜の咲く季節ですね。毎年、桜が咲くとご利用者の皆様と花見をしています。今年も皆様と花見ができることを楽しみにしています。
広報担当 藤丸