

季節の健康情報

食事を正して胃腸の調子を整える

■「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心
夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。

■胃腸の不調はどこから？
胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因となるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。

胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「胃がムカムカする」「食欲がわからない」「便秘がちだ」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものが多くあります。

■よく噛んで食べる
食べ物はよく噛むほどに細かくなって唾液と混ざり合うことで、消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分解を促す脳内神経系を活性化させる、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。よく噛んで食べるためには“～しながら”食事するといったことは避け、食事を楽しむようにしましょう。

■決まった時間に食事をとる
一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間にわたって空腹状態していると、胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。反対に、食べ過ぎや間食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。

■生活習慣を整える
胃腸のはたらきは他の内臓や血管と同様に、自律神経によってコントロールされています。ところが、精神的、身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。また、タバコは胃腸の血行を悪化させ、不調を招きます。

生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



協会けんぽ「季節の健康情報9月号」より

～ご家族様へ～
感染防止にご協力お願い致します。
又、ご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお申し付け下さい。

こんにちは、こすもす苑の相島です。
残暑が厳しく、早く涼しくなることを心待ちにしている毎日です。過ごしやすくなったら御朱印集めに行きます！！
担当 相島

生き活きだより9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/

第27回 大川荘夏祭り 8月23日

柳川エイサー響会 様

よさこい踊り夢美組 様

歌手 小島よしき様

数第27回大川荘夏祭りを開催しました。舞台では柳川エイサー響会様の踊り、夢美組様のよさこい踊り、小島よしき様の歌謡ショーが行われ、皆様楽しまれました。ご参加して頂いた皆様ありがとうございました。

いよいよ始まります

御神輿 ワッショイ！

お菓子作り

金魚のマグネット

ふれあいカフェ大川荘

8月は2日と16日に、カフェを開催しました。お菓子作りと工作を実施、「金魚のマグネット」、「ヘルシーゼリー」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。

8/2・8/16

力を合わせて

お楽しみ会

8/25(火)

テープ紐風船バレー・新聞紙物送り・紙コップ積み等のレクリエーションを行いました。皆様、真剣な表情で参加されました。気分転換にもなり交流を深める事ができました。

面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

①完全予約制
②マスク、手指の消毒
③面会時間は原則は15分
④面会スペースにて実施しています

今月のフォト

「子供たちも楽しめました」

令和8年9/10～令和8年10/10の行事予定

9月
12日(土) 宇宙の日
14日(月) コスモスの日
19日(土) 苗字の日 敬老会
23日(水) お彼岸おはぎ作り
25日(金) 誕生会
10月
1日(木) コーヒーの日
8日(水) 誕生会

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

タコの日

8/10(月)

「タコ焼き」作りに挑戦しました。小麦粉・ダシ・卵で生地を作り、皆様と一緒にタコ焼き器を使い焼き上げました。香ばしさとソースの香で「美味しかったよ」とできたてのタコ焼きを楽しめました。

美味しそうですね

パインアップルの日

8/17(月)

紙粘土やカラーペーパーを用いてパインアップルを作りました。個性豊かなパインアップルが完成しました。おやつにはパインヨーグルトを提供しトロピカル気分を満喫されました。

出来ました

野菜の日

8/31(月)

「箱の中は何でしょう？」と玉ねぎ・きゅうり・ジャガイモ等の野菜を箱に入れ手探りで当ててもらいました。「何の入ったと？」と興味津々に参加されました。きゅうりの正解率100%でした。

ドキドキ！