

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ぎやすくなる一方で、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する
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でいると、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

～御利用者様、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、すぐに施設へご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いております。それでも夜には秋の虫の鳴き声が聞こえてくるようになりました。少しずつ秋に近づいていますね。。これからは季節の変わり目、体調変化に注意してお過ごし下さい。 担当 田中友佳

生き生きだより9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/

第27回 大川荘夏祭り 8/23 (日)



今日の夏祭り楽しみ！



柳川エイサー観会様



歌手 小島よしき様



職員ダンス



御神輿わっしょい！



よさこい踊り夢美組様

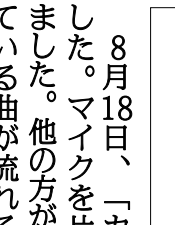
8月23日に「大川荘夏祭り」を行いました。今年は、歌手の小島よしき様、柳川エイサー観会様、夢美組様のよさこい踊りを披露して頂きました。ご利用者様、ご家族様や、地域の方々も沢山来て頂き、大いに盛り上がりました。参加された皆様ありがとうございました。



この曲は知ってるよ！



皆様、口ずさんでます



何て書こうかな？



職員もお手伝いします



上手に書けたかな？



バッチリ書けました！

カラオケ大会
8/28 (金)

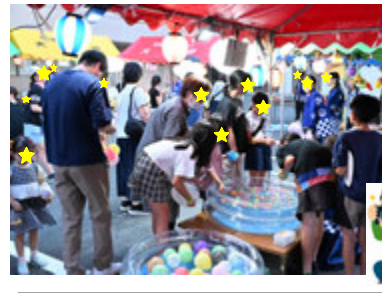
書道
8/6 (木)

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、よろしくお願い致します。

- 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第二こすもす1階にて面会実施しています。

今月のフォト



「子供たちも楽しみました」

9/10～10/10の行事予定

9月
15日 (火) 誕生会
23日 (水) おはぎ作り
28日 (月) スポーツ大会

10月
5日 (月) 窓外散歩

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



息子様へ書きました！



いつもありがとう！



気持ちを込めて...。

暑中お見舞いはがき作成
8/1 (土)



金魚のマグネット



ヘルシーゼリー



CAFE

ふれあいカフェ大川荘
8/2・8/16