

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、不快感を伴うものも多くあります。

■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であると、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、いかがお過ごしでしょうか。9月に入りました。朝夕は涼しさを感じるようになってきました。夏祭りのご参加、ありがとうございました。9月は「敬老の日」にて大川荘でも敬老会を予定しています。 広報担当 山田

生き生きだより9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/

第27回 大川荘夏祭り 8/23 (日)



柳川エイサー囃会 様



よさこい踊り夢美組 様



歌手 小島よしき 様



職員のダンス



皆様のご参加、ありがとうございます。



第27回大川荘夏祭りを開催いたしました。今年も野外での開催で、ご家族様や一般のお客様もご参加頂き、盛大に行うことが出来ました。外部ボランティアの方では、歌手の小島よしき様、よさこい踊りの夢美組様、柳川エイサー囃会様にご出演頂き、大変楽しい夏祭りを演出して頂きました。職員の出し物でも、御神輿や盆踊り、職員踊りを披露いたしました。皆様のご参加、ありがとうございました。



お菓子作り



金魚のマグネット



物送りゲーム



ヘルシーゼリー

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

ふれあいカフェ大川荘
8/2・8/16



工作を実施いたしました。今回は季節の工作「うちわ作り」を行いました。ミニうちわの台紙に、色とりどりの飾り付けを行いました。完成したうちわでお持ち帰り頂きました。

工作

8/10 (月)
8/11 (火)

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



誕生会

8/26 (水)



おめでとうございます。

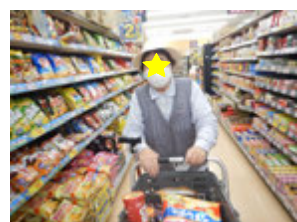


〇×クイズ



職員出し物

8月の誕生会を実施致しました。8月は3名の方の祝いを行いました。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、職員の出し物披露を行いました。8月に関する〇×クイズや棒に輪っかを通すゲームを実施しました。皆様のご参加、ありがとうございます。

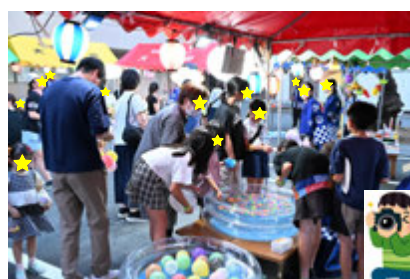


アスタラビスター木店へショッピングに行きました。日常生活用品や食べ物関係のお買い物をしました。色々なものを、各々考えてお買い物をされており、よい気分転換になりました。

ズハイク

8/3 (月) ~ 8/7 (金)

今月のフォト



「子供たちも楽しみました」

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各階にて面会実施しています。

9/10～10/10の行事予定

- 令和8年9月
10日 (木) ~ 12日 (金) ショッピング
16日 (水) 誕生会
17日 (木) ~ 18日 (金) 工作
22日 (火) ~ 25日 (金) 敬老会
- 令和8年10月
1日 (木) 貼り絵など