

**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。

秋に入りまだまだ残暑が残る暑さが続きます。皆様は夏どう過ごされましたか。私は毎日2リットルを目標に水分補給をしました。今年の夏も熱中症予防が出来たと思います。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 玉城

**生き活きだより9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/

第27回 大川荘夏祭り8月23日(日)

柳川エイサー囃会 様



歌手 小島よしき 様



夏の最高の思い出です！



職員のダンス



よさこい踊り夢美組

大川荘夏祭りがありました。ご利用者様には手作りうちわと、大川荘のハッピーを着てご参加されました。舞台では、歌手の小島よしき様、柳川エイサー囃会様、よさこい踊り夢美組様による演舞ご披露。他にも屋台やゲームコーナーもあり子供達も楽しんでました。ご家族の皆様にもご参加頂き、大変盛り上がりしました。



金魚のマグネット

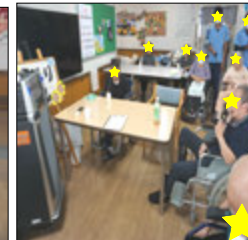
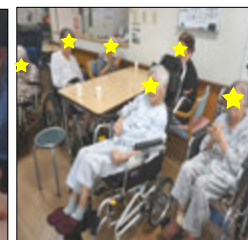


ヘルシーゼリー

ふれあいカフェ大川荘
8月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」、「ハルシーゼリー」を作りました。

ふれあいカフェ大川荘

8/2・8/16



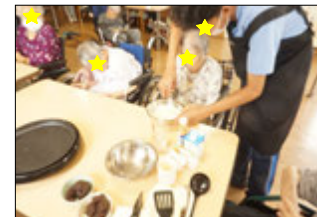
特養カフェを行いました。ご利用者にはメニューを見て飲み物を選ばれました。また、カラオケを楽しみながら飲んで頂きました。「高校三年生」や「柔」等昔の名曲を懐かしそうに歌われてました。

喫茶の日

8/29(土)

**料理教室
(どら焼き)**

8/21(月)



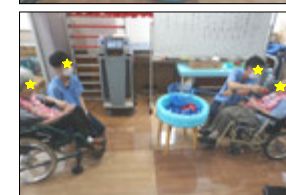
料理教室を行いました。今回はどら焼きを作りました。ホットケーキミックスを使用し、ご利用者様にはどら焼きの生地を混ぜ作って頂き、ホットプレートにて焼きました。焼いた後はご利用者様にあんこを包んで頂き完成です。おやつ時間に食べられ、甘くておいしと好評でした。



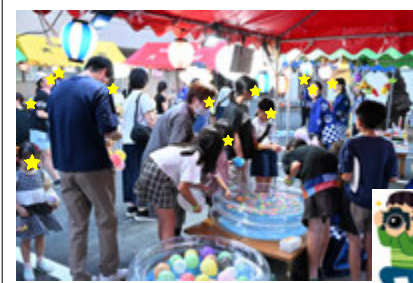
綺麗に出来ました

誕生会

8/16(日)



8月の誕生会を行いました。8月の誕生者はショートステイの方を含め8名おられました。催し物として網球ゲームや、テーブルボーリングを行いました。

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

19日(土) 敬老会
27日(日) 誕生会
28日(月) 料理教室
下旬予定 喫茶の日



10月

初旬予定 バスハイク

