



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。9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いていますね。今年も残りが厳しそうです。体調管理も大変ですが、栄養と睡眠を十分に摂って、元気に過ごしていきましょう。

広報担当 藤丸



生き生きだより 9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/

第27回 大川荘夏祭り 8/23(日)



楽しかったですね！



歌手 小島よしき 様



よさこい踊り夢美組



職員のダンス



柳川エイサー響会 様



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

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



特養カフェを行いました。ご利用者様にはお好きな飲み物を選んで頂き、カラオケを楽しみながら飲んで頂きました。皆様楽しそうに唄っていました。

喫茶の日

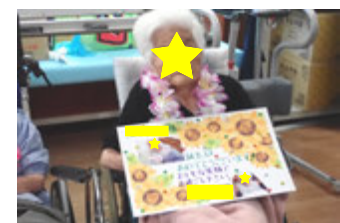
8/29(土)

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

8/16(日)



おめでとうございます！



ゲームの様子



作業の様子



「美味しかったです」

8月の誕生会を行いました。今月は3階では2名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうな表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。

料理教室

8/17(月)

料理教室を行いました。今月は「ホワイト生チョコクッキー」を作りました。ご利用者様にはチョコレートを砕いて溶かし、小麦粉やバターと混ぜる作業をして頂きました。おやつ時間に召し上がられ、甘くて美味しいと好評でした。

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) 大川荘敬老会
27日(日) 誕生会
28日(月) 料理教室
下旬予定 喫茶の日

10月
バスハイク 初旬予定

