

健樹園通信

第67号
令和5年
10月発行

腸活で免疫力UP!!

管理栄養士：池本 芽以

最近、テレビ番組や雑誌の特集で『腸活』という言葉を目にするようになりました。腸活とは、腸が喜ぶ食事や生活習慣を取り入れることです。腸と言われると『食べ物の消化をするところ』というイメージが強いと思いますが、腸は免疫細胞の半分以上が生息している場でもあります。また腸内細菌のバランスが良いと、免疫細胞が活発になり、免疫力アップにつながります。腸内細菌は大きく3つに分類され、善玉菌：日和見菌：悪玉菌=2：7：1が理想的な割合といわれています。

善玉菌



腸内環境をよくしてくれる。
免疫細胞のサポートをする。

日和見菌



善玉菌・悪玉菌どちらか
多い方の味方をする。

悪玉菌



増えすぎると有害物質をつくり
出して、病気や老化の原因に。

善玉菌が悪玉菌より多いと、日和見菌が味方をしてくれて、腸内の免疫力アップにつながります。

善玉菌のエサになるものとその代表的な食材

- 発酵食品 納豆・キムチ・味噌・ヨーグルト・チーズ
- 食物繊維 きのこと類・海藻類・さつまいも
- オリゴ糖 玉葱・ごぼう・ねぎ・バナナ・にんにく



善玉菌のエサになる食材は特別なものではなく、自宅にあるものや良く購入するものが多いのではないのでしょうか。いつものおやつをヨーグルトやバナナに変えるだけでも腸活になります。これらの食材を使用したレシピでミルク豚汁を紹介します。豚汁に牛乳？と違和感があるかもしれませんが、普段の豚汁も善玉菌の好物ばかりですが、減塩になり、カルシウムもとれるので一度試してみてください。

ミルク豚汁

材料 (2人分)

- 豚ばら薄切り肉・・・2~3枚
- さつまいも・・・1/3本
- しめじ・・・1/2袋
- ごぼう・・・5cm
- 人参・・・3cm
- だし・・・250cc
- 牛乳・・・100cc
- 味噌・・・大さじ1
- ゴマ油・・・少量

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② さつまいも・人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにする。しめじは石づきを切り落とし手でほぐす。
- ③ 中火に熱した鍋にごま油、豚肉を入れ炒める
- ④ 豚肉に火が通ったら②を入れてさっと炒め合わせ、だしを入れて野菜が柔らかくなるまで弱火で10分程煮る。
- ⑤ 牛乳を加え、ふつふつしてきたら味噌を溶き入れて完成。

入所行事

4~9月



春の花散策

4月28日(金)~5月2日(火)にかけて、澄川病院の周辺を散策しました。桜の花びらが風に舞い、色とりどりの花々がようやく咲き始め、自然の美しさに触れてきました。散策後ココアを飲みながら「桜が満開で綺麗だった」「天気も良く外に出ていい気分だった」など、語り合うひとは特別な思い出となりました。



喫茶の日

6月21日(水)昭和レトロの喫茶店をイメージして、1日だけの喫茶店をオープンしました。飲み物メニュー(コーヒー・紅茶・オレンジジュース・メロンソーダ等)から1つ選んで頂き、ウエイターやウエイトレスに扮した職員が注文を取り、ケーキ・エクレア・プリンなどの3点セットと飲み物を提供しました。「おいしいね」「懐かしいね」と話しながら笑顔で楽しんでいる姿がみられ、「また喫茶店を開いてね」との要望も多く、大変好評でした。



夏の散策



8月14日(月)~18日(金)にかけてさわやかな夏の風景を見ながら澄川病院周辺を散策しました。グループホーム CoCo すみかわの畑にはミニトマトが赤く色づきはじめていて、「収穫はもう少しだね」等と話しながら散策し、途中立ち寄った東屋の池に長年住んでいる金魚を觀賞したり、冷たいアイスクリームを食べ楽しみました。東屋は炎天下のオアシスでした。



寄贈の御礼



ライオンズクラブの皆様より、タオルやウエスの寄贈をいただきました。利用者様、また日々の消毒作業時にも使用させていただきます。



ありがとうございます。誠にありがとうございました。



書道展表彰式

9月15日(金)ふれあい書道展の表彰式がおこなわれました。毎年日本一の生産量を誇る「筆の都」広島県熊野町でふれあい書道展が開催され、当園の書道サークルメンバーも出品。今年も10の方が奨励賞、特選の賞を頂き、北尾施設長から表彰状を手渡したあと、記念撮影を行いました。

寿司の日



9月26日(火)皆様待ちに待った🍣お寿司の日🍣
 あらかじめ自分の食べたいネタを選び、久恵グループの旬楽さんに出前を頼みました。「久しぶりだね」「お寿司屋さんに来たみたい!」「おいしいね」と会話をしながら、自然と笑顔になっていましたね。『しめ鯖・甘エビ・大エビ・いくら・かに・サーモン・真鯛・うに・はまち・とびっこ・マグロ・ホタテ』などを堪能。板前さんの出張握りは今年もコロナ禍であり断念しましたが、来年こそはコロナが休息している事を願います



絵手紙フェスティバル

6月20日(火)~22日(木)市民活動センターにて行われた絵手紙フェスティバルに今年も出展させていただきました。入所・通所各々のメンバー合作の大きな作品も掲示させていただいていますが、他のサークルの方から、「いつも明るく楽しい作品を楽しみにしています」「大きくて目をひく良い作品ね」と今後の励みになるお言葉をいただきました。



入所ご家族様へお願い

猛暑の夏も終わり秋の気配を感じるこの頃、朝晩がぐっと涼しくなってきましたので、衣替えの準備をお願いいたします。また、ほころびの多くなった衣類につきましては、交換や補充をお願いいたします。尚、持参の物すべてにお名前を忘れずにご記入下さいますようお願いいたします。

市内では学生を中心に新型コロナやインフルエンザに感染される方が増加していると耳にします。今後も感染防止の為にマスクの着用を継続していただき、来所者様及びそのご家庭内に体調不良の方がいる場合には、来所を控えていただきますよう、ご協力をお願いいたします。



通所行事

今年も7月上旬5日間に渡り好評頂いた「縁日」を開催しました。皆様には少しでもお祭り気分を味わって頂きたく音楽が流れる中、射的やくじを楽しんで頂きました。射的では目標を決め、真剣に的を狙う表情が見られ、やくじ引きでは職員手作りの壁面くじを引き、景品を手笑顔が見られました。

敬老祝



縁日



皆様が健やかに敬老の日を迎えられました事を心よりお祝いすると共に、日頃の感謝と長寿と健康を願って敬老祝品を贈らせていただきました。記念品を受け取った利用者様代表より、心温まるお礼の言葉もいただきました。



リハビリ
職員が教える

簡単!! ホームトレーニング♪

嚥下力 UP トレーニング

嚥下筋（飲み込み）のトレーニング

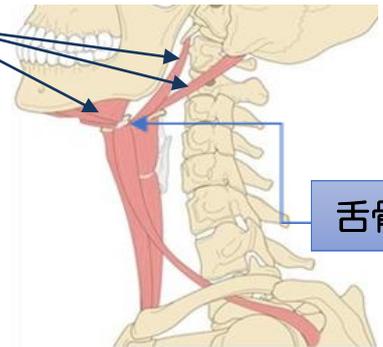
嚥下筋の役割

- 食べ物や飲み物を口から飲み込む時に重要な筋肉群。
- 正確なタイミングと協調する事で飲み込みを円滑にしている。

鍛えるメリット

- ①食べ物や飲み物を飲み込みやすくする。
- ②誤嚥リスクやむせ込みなどを少なくする。
- ③お食事を口から長く食べ続けていけるようにする。

舌骨上筋群



舌骨

嚥下おでこ体操

- 1、おでこに手の平の付け根あたりを付けます。
- 2、おへそをのぞき込むように強く下を向きます。
- 3、手の平をおでこに負けないよう、押し合います。
- 4、そのままゆっくり5つ数を数えながら保ちます。
- 5、ゆっくり力を抜き休めます。

1～5を食事の前や時間がある時に5～10回程繰り返しましょう。



おでこは下向きに

手は上に向かって押す



1回5秒間 押し合う
5回-10回 繰り返す

注意点とポイント

このトレーニングは円背の人や座位でも行う事ができます。呼吸は止めず力みすぎないように押し合しましょう。眩暈が起こりやすい方や姿勢が崩れやすい場合は無理に行わないようにしましょう。

広報委員のつづやき

今年の夏、苫小牧では珍しく暑い日が続き、冷たい飲み物や扇風機が欠かせない存在となり、エアコンの有難さを再認識しました。「来年こそはエアコンを買うぞー!!」と毎年意気込みはあるのですが…。そして今年迎えた子犬も、暑かった夏を無事に乗り越え、秋に入り日々活発に遊びまわっている姿が愛おしく、これからの成長を楽しみにしています。(高)

新人職員紹介



(入所)
介護福祉士
菅原 真寿美



(通所)
介護福祉士
窪 好美



発行
社会医療法人 延山会
老人保健施設 苫小牧健樹園 広報委員会
苫小牧市澄川町7丁目9番18号
TEL 0144-67-3111