

# 里だより ~328号~ 令和5年11月発行

介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666



## 【川部田地区公民館へ行ってきました】

日中の暖かさが朝晩の冷込みをより感じさせます。晩秋の気配が深まる頃となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

10月19日 川部田地区で開催された「いきいきふれあい活動」に1年ぶりに参加させていただきました。約10名の参加がありました。理学療法士の山川が、椅子を使い「筋力テスト」を行いました。熱心にそして競うように取り組まれ、盛り上がりました。川部田地区の皆さまありがとうございました。



## ~インフルエンザ予防接種について~

(短期入所、通所ご利用者の皆さま・ご家族の皆さま)

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の可能性が引続き予想されます。免疫力が低い傾向にある高齢者は重症化しやすいため早めの予防接種をお勧めします。

体調が良ければ12月初旬には接種をお済ませください。

(新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は可能です)

詳しくは各市町村の広報誌や保健センターでご確認ください。

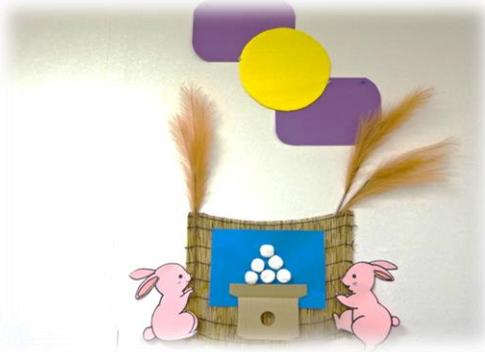


## ●看護介護部（入所）●



秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む様になりました。施設では各ユニットで秋のイベントにちなんだ飾り付けを作成しています。レクリエーションでは、秋の食べ物や若い頃に頑張っていたスポーツについて楽しそうに笑顔でお話しされていました。

寒さが厳しくなるこれからの季節、インフルエンザや風邪の予防にも心がけ、利用者様に季節を感じて頂ける快適な環境づくりを行っていきます。



## ●通所リハビリテーション部●



澄み渡る空気が心地よく感じられる今日この頃。朝晩の気温は低くなりましたが、日中はまだ汗ばむ日があります。気温差による体調の乱れに用心しましょう。

### 職員紹介

●宮下江利子（介護士）  
10月に薬局から異動しました。  
一生懸命頑張ります。  
よろしくお願いいたします。



### 咲きました❖

8月に蒔いた「マリーゴールド」の種が花を咲かせました。綺麗なオレンジ色です。通所のテラスに咲いています。お通りの際はご覧ください。





## ●リハビリテーション部●

### ～ ゆっくり噛んで健康を意識しましょう！～

秋の味覚がおいしいこの季節、あれもこれも食べたい！  
つい早食いになっていませんか？



### ☆早食いと肥満の関係☆

食事をして、ブドウ糖濃度が上昇するまでに時間がかかります。  
満腹感が得られる前に多くの食事を摂ってしまいがちです。

そのため、摂取エネルギー量が多くなり肥満につながると考えられています。

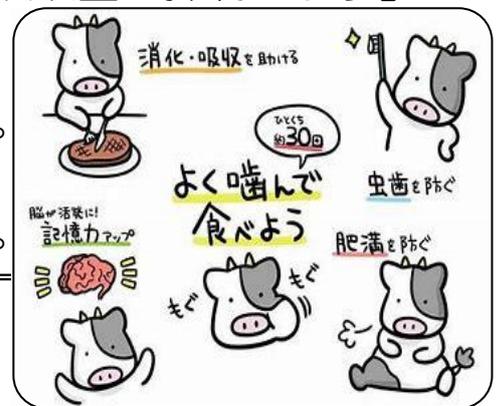
### ☆よく噛んで2つの効果に期待☆

ゆっくりよく噛んで食べることで、食後のエネルギー消費量である  
しょくじゆうはつせいたいねつさんせい  
「食事誘発性体熱産生」が増加します。これは、食後安静にしている  
も栄養素の消化・吸収による代謝によって使われるエネルギー消費量  
のことです。

『エネルギー消費量がアップし、エネルギー摂取量を抑制します』

### ☆ゆっくり食べるコツ☆

- ・食材を大きくカット、噛み応えがある状態。
- ・きのこなど食物繊維を多く含む食材。
- ・魚や肉は骨付きを選び、時間をかけて噛む。



### ～ゆっくり食べると健康につながる効果～

#### ●脳の発達

あごの開け閉めで、脳に酸素と栄養を送り認知症予防役立ちます。

#### ●味覚の発達

よく噛むと、食べ物本来の味が分かります。薄味を心がけよく噛んで食べましょう。

#### ●歯の病気を防ぐ

噛むことで唾液が出ます。唾液は、虫歯や細菌感染・歯周病を予防します。

(参考：8020 推進財団 噛む8大効用)

参考・引用文献：全国健康保険協会 (web：9月 脱“早食い”で健康アップ)





# 11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 	2	3 文化の日 通所あります 	4 (通所)音レク
5	6 (通所) 体重測定	7 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	8 (通所) 体重測定	9 (通所) 体重測定 	10 (通所) 体重測定	11 (通所) 体重測定
12	13 (通所)音レク 	14 (入所・通所) 口腔ケア	15 	16	17 	18
19	20 	21 (入所・通所) 口腔ケア (通所)音レク	22	23 勤労感謝の日 通所あります	24	25 
26	27	28 (入所・通所) 口腔ケア	29 	30		