

あおやま通信

世間的には 6 月=梅雨ですが、老健あおやまとしては 6 月=食中毒ということで、この時期になるとタンス内のチェックを行っております。その際、おやつで出てきたゼリー・煎餅・クッキー。また、御家族からの差し入れ品などがタンス内から発見された時には事情を説明して処分させてもらっております。

施設としても食中毒が発生しないようにこれからの時期は注意していきますが、御家族の方も差し入れ品を控えていただくよう、これからも御協力をお願い致します。

地域介護予防教室

阿賀北地区自治会から呉市東部地域包括支援センターへ依頼があり、呉市東部地域包括支援センターの方と認知症予防について、講師として参加させていただきました。認知症予防に効果があると言われている運動の方法や介護保険サービスの使い方についての説明をさせていただきました。国も要介護者にならないための一時予防として心身機能の維持向上を課題としていることもあり、これからも地域で生活される皆様が生きがいを持ち続けて行くための支援に参加して行ければと思っております。



←運動療法
を説明して
います →



～栄養課便り～

うっとうしい梅雨の季節となりましたね。さて、6 月 4 日は 6 と 4 の語呂合わせで「虫歯予防の日」と言われています。そこで今回は歯の健康についてお伝えしたいと思います。

ずっと時間をさかのぼり、卑弥呼（邪馬台国）のいた時代（弥生時代）は、食事一回分のかむ回数は平均 3,990 回で、時間も 50 分かけていたといわれています。それに比べ我々現代人のかむ回数は 620 回、時間もたったの 10 分しかかけていないそうです。卑弥呼の時代の人たちはよい歯や歯ぐきをしていたと考えられており、「ひ・み・こ・の・は・が・い〜ぜ」（卑弥呼の歯がよいぜ）という標語であらわされるように、「かむこと」には 8 つの効用があるといわれています。

一口 30 回噛むのが良いと言われていますが、皆様は何回噛んでから飲み込んでいますか？
現代の食事は柔らかく、噛み応えのない物が多いので噛む回数が減ってしまっているようです。

噛む事は健康への第一歩です！

一口 30 回を目安に噛む回数を増やしましょう。

<p>ひ 肥満予防</p>	<p>み 味覚の発達</p>	<p>こ 言葉の発音がハッキリ!</p>	<p>の 脳の発達</p>
<p>は 歯の病気予防</p>	<p>か がん予防</p>	<p>い 胃腸の動きをよくする</p>	<p>ぜ 全力投球</p>

お知らせ

日に日に気温も高くなり暖かくなってきました。ご家族の皆様には、冬物と夏物の衣類の交換をお願い致します。

～行事のご案内～

8月9日（日）13：30～15：30の日程で夏祭りを行う予定です。詳しい内容につきましては、来月ご案内させていただきます。