

えいよう通信

2012年
10月号

発行
介護老人保健施設 いたむろ
栄養課



食中毒に注意!

高温・多湿のこの季節は食中毒に特に注意が必要です。入所者の皆様にはお手持ちの食材は必ず冷蔵庫を利用していただきますようお願いいたします。また、御家族様よりの差し入れは食べきれぬ量のみとさせていただきます。御協力をお願いいたします。

歯と健康について

体に栄養分を取り込むのに欠かせない大切な口・歯は全身の健康の源です。しっかり噛めるということは、心も体も健康にするということが最近の研究で分かってきました。噛むことを咀嚼といいます。この咀嚼が脳を活性化させ、記憶力を高め認知症を予防し、運動機能やバランス感覚を高め、更には生活習慣病まで防ぐと考えられるようになりました。

♡ ほっと スタッフ ♡

秋となり紅葉の季節となりました。10月には紅葉見学があります。夏から秋となり、これからますます涼しくなります。体調を崩されないよう、たくさん食事をとって、栄養をつけ、これからの季節に備えて下さい。

みなさんが素敵な笑顔のまま過ごしていただけるようお手伝いさせていただきます。

4F 介護士 北村より

初期の宇宙食は液体でした。その宇宙食を食べていた宇宙飛行士たちが、数日で体調不良になったというのは有名な話です。また、アルツハイマー病患者の歯の数は、同年代の健康な人と比べると半数以下だそうです。歯が痛いと言って軟らかい物ばかり食べていると、コレステロール値や血圧が上がることもわかっています。

80歳になっても20本以上の自分の歯を持つことで、おいしく食べ、身も心も健康に長生きしようという活動があります。今ある歯を大切にしてくださいと強く思います。

えいよう日記

8月より料理サークル「おふくろの味友の会」が定期的開催されています。参加されている皆様の料理にまつわる話や御苦労された話などをきくと、今は本当に便利な世の中になったなと思うのと同時に、便利になりすぎてつまらなくなったりも感じます。

全て自分でやらなければならなかった時代があったことを忘れないようにしたいと思います。



8月 骨折予防メニューです!!

