

すまいる

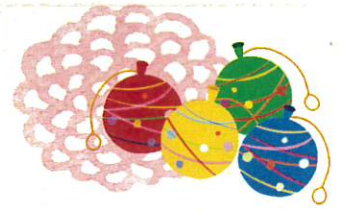
てらす鉤取からのたより Vol. 048



8月 納涼祭



8月24日に納涼祭を行いました。
天候にも恵まれ気持ちのいい日差しの中、出店や水ヨーヨー、射的、マッサージ等を行いました。
利用者様、ご家族様、地域の皆様が参加され、祭りの雰囲気を楽しんでおりました。



ステージでは、西部広陵太鼓様による太鼓演奏と、職員による北島三郎の「祭り」と森昌子の「せんせい」を歌と物まねのコント仕立てで行いました。
皆様、笑いと温かい拍手と歓声を上げられ、楽しんでおられました。
お手伝い頂いたボランティアの方々ありがとうございました。



うえるかむコラム

「良く噛んで食べること」 ～噛むことと健康との関係～

◎咀嚼の役割とメリット

- ・良く噛まずに大きなまま食べ物を飲み込むと、胃に負担がかかり消化不良になる。
- ・良く噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹感を感じ、食べ過ぎ防止に！
- ・ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニン。
日中作られ、脳の目覚めや、新進の活力に影響を与えるセロトニンは、咀嚼のリズム運動によっても活性化される。
睡眠の質にも大きく関わる！
- ・咀嚼することで唾液の分泌が促進されて、食べ物と絡まって塊をつくることで飲み込みやすくなる。

◎どれくらい噛めば良いの！？

- ・食塊が飲み込みやすくなる、消化に負担が掛からない程度まで食べ物が細くなる、食事の時間が20～30分程度かかることで満腹感を得るなどの理由から「咀嚼は1回に30回しましょう」とよく言われます。

もうすぐ食欲の秋がやってきます。
良く噛んで、
食欲の秋を楽しみましょう♪

9月の行事は16日(月)に敬老会を行います。