むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ http://www.mukugenoie.jp 東京都足立区西新井本町1-25-36

15

ポ性

や笑

卜好顏

すみで

水あ渇用

補りを涼

給1感し

す・じい

る 2 な服

分たき

TEL03-5838-0788

る感ま方は

「じしが西

。院 井

開いたた通新

けえと

しの

く素

7月号 No 6 7

`し難院こっし私皆 ど皆た皆こ合ご私」成きコ長私が必 う様め様とわせはト長たミさのな要衣てに在こていは様 ぞのにとにせる `すでいュせビんで食そな宅にい施む よご努共力たよ入るきと二るジとあ住のる医来ま設くこ ろ協力にをプう居こる思ケこョーるを提中療るすでげん 入ラに者と環っしとンむと診供 皆のに くとてむれン努のも境てシではく感察し自のそ おごまくまをめ皆重をいョす `げじとて宅医し

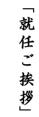
願支いげす提ま様要整まン°むのま組きで師て 供すがなえすを入くいしみたのとい 。尊目、。大居げえた合医訪しま そ厳標専ま切者の。 わ療問ても 心れをで門たにのいだそせだ診多そ `し皆えっのてけ療くう 身ぞ持す知 こ設 識ス、 様をたっフでをので と長 や夕信や一のいオは続高す をと 技ツ頼ごつでする」というがい 家のす 一界て者 をの活 かて 。のすをきの私 サ個し

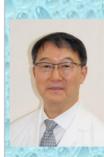
向方をの族

上々築皆と

をがい様し

サ自てとて





設 長 護

老

む保

く健

げ施

の設

()

え

﨑

眞

 \Box ナ ゥ 1 ル ス ح 熱 中 症

予

太 陽

とけか体

なでな内

0

す感

る染

湿

気 'アうる中境スがを夏と屋りや熱 でトも心いに出ンま しごな熱ルこ掛時移中のす冷は一コ 。よ症でクあ防もや内 。房行般ン し自ど中をまけ間動少温 うをははるぐ熱 `帯しし度換時っ的の な防 症目め 飛こた中場何内バ 合もにラは うの定予安に屋のまで設気にてな活 場ぐ熱沫とめ症 体時防に水内外しも定に窓い家用 合た中のかに予にし熱ン をのに入分で出ょ体をよ解ま庭は をめ症感ら引防よてがス 知体な浴補もはう調下り放せ用熱 除にの染 。にげ室やんエ中 り温り前給外避 い、リ防適続合てなも崩 。ア症 て近ス止切きわはいっれ 測ま後を出け 異る内換 変な温気新コ対 距クにな 体定すやしの 起て時日 をど度扇型ン策 屋離が効対基 外二高果策本新至で態温境 床下で傘 感しがをコはに じて高使口 でょくがが的型 ナ空い はしなあ必なコこ発指節 。の子 ウ気て マトり 上り換イを最 スルま 速主が気ル循も 日の着 ク以す方な対ウあ

を内

はを

ず目

しま

やしちをス環有

かよな行対さ効

にうのう策せで

い エがめけし

L

°で必のるす

要ただ

アあにでか し話 過か毎とッてを暑所外コりは換し工ょす熱環マ要大今こくな分 -

に日

新入職員紹介



看護師 淺野 よし子

①出 身:東京都葛飾区 ②血液型: O型

③一言:5月より入職しました。 姉妹3人で働くのは初めてで緊張や 不安はありますが、頑張ります。 今後ともよろしくお願い致します。









看護師 髙橋 麻紀

①出 身:福島県 郡山市

②血液型: A型

③一 言: 今まで勤務していたのは急性 期病院で、初めて介護の世界に飛び込み

私の楽しみはライブに行くことです。 仕事を頑張り思いっきりライブに行くワー ク・ライフ・バランスが目標です。 ブランクもあり、とまどうことも多くありま すが、早く戦力になれるように頑張りたい と思っています。

どうぞよろしくお願いします。

気になる健康

早食い、咀嚼回数が少ないと体重が増え、肥満になる可能性

名誉施設長 齊藤 嘉美

よく噛んで食べることは、あごの筋肉や骨の発達を促し、唾液を増やしてむし歯予防につながります。

早大スポーツ科学学術員の林直亨教授らは、ゆっくり味わったり、よく嚙んで食べたりすると、食後のエネルギー消費が増え るとの研究成果を発表しています(BMJ、2021年12月)。平均23歳の学生11人に20mlずつのココア味飲料10杯を5分間に飲 んでもらい、その後90分間に安静時から増加するエネルギー消費量を測定しました。

その結果、30秒間隔で1杯ずつのみ込んだだけの場合は平均3.4kcalだったエネルギー消費量が、1杯毎に30秒口に含んで 味わった場合は5.6kcalに、さらに口に含んだ30秒間に1秒で1回かむ動作を加えると7.4kcalに増加しました。

これまでに早食いで咀嚼回数が少ないほど体重が増える傾向がある成績も報告しており、咀嚼の刺激によって脂肪細胞で より多くのエネルギーが消費される可能性があると推測しています。

たとえ一食4kcalの差でも、脂肪の消費に換算すると年間約600gに相当します。食べる量自体がついつい増えてしまう早食 いは過食をもたらすため、体重の増加にはダブルパンチ、ゆっくりと、より味わって食べることが大事と指摘しています。

疫学調査でも、肥満と早食いの強い関係が明らかになってきています。

2009年~2011年度の厚生労働科学研究班の報告によると、千葉県と大分県の特定検診結果約20万人分を対象とした解析 で、肥満度が高い人ほど早食いと答えた人の割合が高く、20歳からの体重増加が大きい人も同様の結果で、研究を総括した 国立保健医療科学院の安藤雄一特任研究官は『早食いの人は太りやすい傾向にある』と述べています。

研究班は早食いの習慣を見直してもらうために『咀嚼支援マニュアル』を作成しています。歯を失ってよく噛めない人はミネラ ルや食物繊維など栄養バランスが崩れやすいため、歯科での治療を勧め、早食いのタイプ別によく噛んで食べる方法をアド バイスしています。『よく噛んで食べることは、禁酒や禁煙に比べても取り組みやすい。生活習慣改善の手段として健康作りに つなげて欲しい』と述べています。

「介護保険・医療保険に関わる証書類」ご提示について

介護保険・医療保険に関わる証書類の有効期限が令和 5 年7月3 | 日となっております。 請求費用に関わる大切な書類のため、新しい証書が届きましたら、むくげのいえ窓口までご持参下さい ますようお願いします。

3階より



おりがみ工作





今回3Fでは折り紙工作を行いました。

皆さん折鶴は昔に折った事がある方が多いようで、手早く 折れる方が多かったので、今回は難易度高めの飾り鶴に挑戦 しました。

皆さん苦戦しながらも一生懸命に作られとても素敵な作品が できたと思います。

他にも梅雨時期ということで紫陽花のつるし飾りもつくりました。



通所リハビリより



次回作は、朝顔だけど

折り方がむずかしいのよ

おりがみ工作





むくげのいえにあじさいの花が咲きました 梅雨のじめじめした気分を吹き飛ばしてくれます。





短冊に願いをこめて・・・・ 施設長尾﨑先生と一緒に、はいチーズ



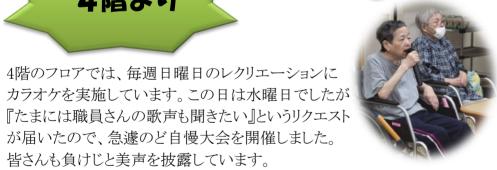
4階のフロアでは、毎週日曜日のレクリエーションに

が届いたので、急遽のど自慢大会を開催しました。

皆さんも負けじと美声を披露しています。

のど自慢大会







2階より







2Fでは、小規模ですが運動会を行いました。 コロナの影響でみなさん体を動かせなかったので、 楽しかった来年もやりたいと喜ばれていました。







4階より







