いなほの里だより

11月の行事

- 避難訓練
- たんぽ会
- お誕生会
- 紅葉狩り

今月の花「山茶花」

担当より

稲刈りも、いよいよ終盤になりました。田んぼに稲が無くなると、何だか寂しい気持ちになりますね。でも、いなほの里は行事が盛り沢山なので、寂しく思っている暇がありません!

カメラスケッチ

△いなほの里農園で、あま～いブドウを収穫！

△大潟村の産直で、ドライブがてら、お買いもの☆

△藤里町の『がろうの滝』で、リフレッシュしました♥

▶切石地区のミニデイサービスで、長生き音頭を踊りました♪

△藤里町の『駒踊り』を見て感動！来年も、また来ます!!

△敬老会で、梅田さんたちが盆踊りを披露してくれました♪

△JA女性部から、野菜とタオルを頂きました♥いつもありがとうございます

△りんどうの花で、フラワーアレンジメント☆美しいですね～

美味しい食事のために、健口体操を

よくかむことで、8つの良いこと

①肥満を防ぐ…脳にある満腹中枢が働き、食べすぎを防ぎます。
②味覚が発達する…食材本来の味が分かり、薄味でも満足感が得られます。
③発音がハッキリする…口のまわりの筋肉が鍛えられます。
④脳が発達する…かむ運動は、脳細胞の働きを活発にします。
⑤歯の病気を防ぐ…唾液の分泌によって、口内の除菌を促します。
⑥がんを防ぐ…唾液の酵素には、発がん性物質の抑制作用があります。
⑦胃腸の働きが活性…消化酵素の促進により、栄養が効率よく吸収されます。
⑧全身に力がみなぎる…奥歯にグッと力が入ることで、ここ一番の時に踏ん張ることができます。

入れ歯が合わない、歯がグラグラ、歯が抜けたまま…など、「かめない」生活が続くと、かむ力はどんどん低下します。柔らかいものしか食べられなくなり、栄養も偏って、唾液の量も減少します。次第に食べる楽しさが奪われ、表情も乏しくなるなど、悪循環に陥ります。普段から意識的に、口や口の周りの筋肉を動かし、唾液腺を刺激することで、かむ力・飲み込む機能の低下を防ぐことが大切です。唾液には口内の除菌・殺菌、歯の再石灰化、食べ物を消化する酵素など、様々な働きがあります。唾液の出が悪くなると、食べた物がパサついて、舌の動きが悪くなり、誤って気管に食べ物が入る危険性もあります。健康な唾液を作るためには、歯のトラブルがある人は、治療をすること。食事はゆっくりかんで食べること。食間にガムをかんだり、また人と話をしたりして、喜怒哀楽を顔に出すことも効果的です。そのためにも、唾液をたくさん出し、かむ力・飲み込む機能を鍛える、『健口体操』が大切です。

（家の光より）

お問い合わせやご相談につきましては、福祉介護課（TEL：58-5811）までご連絡ください

射手座（11・23～12・21） 優しくなれるので、自然と人気者に。周囲から何かと頼りにされそう。サービス精神を発揮すると、なおグッド