

おかもとだよ!

8月号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第158号 2014年8月15日発行

岡本荘夏祭り2014



来てくれてありがとう
も〜ん♪



御足下の悪い中、たくさんのご来場ありがとうございました!

すごい!! 私にもできた〜!!!!ご利用者様の歓声が聞こえてくるような、新鮮な驚きと感動の表情が素敵な場面ですね。岡本荘には、日々ボランティアの方が来てくださっています。ご利用者様をはじめ、私達職員も新たな出会いや感動をボランティアさんからいただいています。いつもありがとうございます!



すごい!! 血回しできた〜!!

チーム特養・夏祭りの立役者たち!



暑い中お疲れ様でした☆

8月行事予定

- 5日(火)香東中ボランティア 13:30~15:30 1・2F
- 7日(木)音楽クラブ 10:00~
- 8日(金)和みの会「おしゃべり会」 14:00~
- 9日(土)岡本荘夏祭り 17:00~
- 12日(火)盆供養 10:30~ ケアハウス・特養
- 19日(火)香川県知事不在者投票 8:30~
- 20日(水)移動喫茶 13:30~
- 21日(木)川部みどり園交流会 特養 1F
- 24日(日)裏千家青年部お茶会 13:30~温泉ホール
- 30日(土)地域交流つばきの会「日々是好日」多胡医師 13:30

ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会

馬場美苗 貝原直子

鎌田幸子 多積尚子

劇団まる メルシー笑クラブ

(敬称略)



医務だより



水分の摂り方7か条

気温も上昇 湿度も上昇 の夏です。脱水症状を起こしやすい季節がやって来ました。しっかり水分補給をしているつもりでも、知らないうちに水分は排泄されています。

私たちの体の60~70%は水です。生命を維持していくには水はとても大切です。呼吸とともに水分は体外に出ていきます。じっとしていても、体の表面から汗として出ていきます。そうして体温調節をしているのです。

1日に摂る水分の必要量は2.4~3Lですが、食べ物から約1L摂れるので、水としては1.5~2L飲む必要があります。汗をかいた時はさらにプラスしなくてはなりません。とは言え、水の摂り方によって差がつきます。

- ① 一気に飲みはせずに少しずつ
(1時間半おきにコップ1杯 200cc が理想)
- ② 湯冷まし程度の温度
(胃、腸に負担がかかりません)
- ③ 寝る前の水分補給は2時間前
(胃がおやすみモードでは吸収されにくい)
- ④ 水分摂取が効率よいのは野菜・果物
(野菜や果物に含まれる水分は体に入りやすい)
- ⑤ 水分が失われるであろう入浴・スポーツの前に水分補給
- ⑥ スポーツで汗をかいた時はナトリウムの補給も忘れず
(ほんのちょっと塩をなめる、スポーツドリンクにもナトリウムが含まれている)
- ⑦ のどの渇きより尿量減少がバロメーター
(のどの渇きで気づけば、すでに体は乾ききっている)



いくら水分を摂っても、間違った方法では体を害してしまいます。水の摂り方7か条で体のすみずみまで潤いを与えて、脱水症を防ぎましょう。



オンモール綾川へショッピング

お誕生日の近いご利用者様のお祝いも兼ねて、みんなで外食やショッピングを楽しみました！また行きましょうね！





瀬戸大橋記念公園に行ってきました♪

今回の外出は、ご利用者様のご家族様もお誘いして、大勢で行って来ました。ご利用者様の気分転換はもちろん、ご家族様同士の交流も深まったようで、有意義な時間となりました。またこうした機会を増やしていければと思いますので、ぜひご参加ください！



おいしいもの♪や、

手作りのかわいいものがいっぱい！

川岡幼稚園バザー

お招きありがとうございました！



栄養だより

腸まで届け！植物性乳酸菌

乳酸菌というと、ヨーグルトやチーズといった乳酸菌に多く含まれていると思いがちですが、実は色々発酵食品にも含まれています。なかでも、注目なのは“腸まで届く乳酸菌『植物性乳酸菌』”です。

この植物性乳酸菌は、漬物やみそなどの植物性の食品に含まれる乳酸菌で、腸まで届き増殖して腸内環境の改善を手助けしてくれます。

そもそも、乳酸菌は大きく2つに分けられており、1つはヨーグルトやチーズなど動物由来の食品に含まれている『動物性乳酸菌』と、漬物などに含まれる『植物性乳酸菌』です。

この2種類は、育つ環境が大きく違っており、動物性乳酸菌が育つには栄養豊かな環境が必要ですが、植物性乳酸菌が育つには漬物の中など、酸や塩分が高く菌が生きていくには過酷な環境です。

そのため、植物性乳酸菌は動物性乳酸菌に比べて、胃酸や胆汁に強く、生きて腸まで届き、増殖できる強さがあります。

ただし、植物性乳酸菌は熱に弱く、加熱すると機能を失ってしまうため、加熱せずに食べられる漬物などが比較的、摂りやすいといわれています。

しかし、漬物は塩分を多く含みますし、乳酸菌も3~4日で体外に排出されるので、植物性乳酸菌を多く含む食品は、一度にたくさん摂るのではなく、少量ずつ定期的に摂り続け、腸内環境のバランスを維持する事が大切です。