



✓ 『よく噛んでしっかり飲み込む』ことはとても大切です！

『よく噛んで食べる』ことは全身の健康維持にとっても効果があります。

- ① 唾液がよく出るので、消化・吸収がよい。
- ② 虫歯・歯周病が予防できる。
- ③ 脳を刺激し活性化させる。
- ④ 癌や老化を予防できる。
- ⑤ 肥満防止・ダイエット効果。



『しっかり飲み込む』ためには嚥下体操や口腔ケアが大切です。

デイサービスでは、毎日昼食前に嚥下体操を、食後には口腔ケアを行っています。

嚥下体操では、ご自身の口の動きを確認していただくために、鏡を使って工夫しています。

- ①首や肩の体操
首や肩の筋肉をゆっくり動かしてほぐすことで食べる準備をします。
- ②口・頬・舌の体操
しっかり噛んで飲み込むために大きく動かします。
- ③発音の練習（パ・タ・カ・ラ）
- ④唾液腺マッサージ



訪問介護

簡単おいしいレシピ紹介

夏の旬の「オクラ」を使った料理を紹介します！

「オクラ」のネバネバは栄養たっぷり！

・ぬめりの成分は、ガラクトン、アラビン、ペクチンといった食物繊維

整腸作用を促し、便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があると知られています。

・緑黄色野菜βカロテンが豊富

抗がん作用や体内でビタミンAに変換され、髪や健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などの効果があります。

・カリウムやカルシウムが豊富

カリウムには塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。



訪問介護

オクラのまおかか和え

＜材料（2人分）＞

- オクラ・・・1袋
- かつお節・・・小分けのもの1袋
- 白ごま・・・適量
- めんつゆ・・・適量

＜作り方＞

1. オクラを茹で、冷たい水に取ります。
2. 水も切った①を1cm幅くらいに切り、かつお節、白ごま、めんつゆをひとかけし、和えるとでき上がりです。



看護学生さんに訪問看護の魅力をお伝えしました (-^▽^-)

6月24日金曜日、森ノ宮医療大学へ行ってまいりました。

年に1回、在宅看護の授業の中でゲストスピーカーとしてお話をさせていただいています。今まで、1回生の後半でしたがまだ、入学して1年足らずの学生さんにはちょっと、難しいかもしれないとのことで今年から、2回生のみなさんにお話させていただくことになりました。

最初にいつもの質問から。

「卒業したら、病院以外で働きたいと思う人はいますか？」

1回生の学生さんのときにはほとんど手が挙がらなかったのですが今年も、なんと、すぐに5名くらい手が上がりました！

「保健師になって行政で働きます。」

中には、「治験コーディネーターになりたい」という人も。

そして、在宅看護までは出ませんでした。「介護施設などで働きたい」という声もあり時代が変わったなあ〜と嬉しく思いました。

さて、私のミッションはとにかく、

在宅看護って楽しい、

やりがいある、

感動する仕事だと

思ってもらえることです。

90分間、映像を見ていただいたりしながら

一生懸命にお伝えしました。



最後の一言感想の中で

「知識や技術を持つことは目的ではなく手段」という話を聞いてそうだな〜と思いました。

と、発表してくれた学生さんがいらっしやいました。

勉強している間は、学ぶことが目的、資格を取ることが目的になりがちなので忘れないようにしてほしいと願っています。

それが、ただの職業と専門職の違いです。

あっという間の90分で話し足りない！と思いながら(私だけかな・・・笑)

レポートを書いていただき、終了しました。

4回生での実習で、来られたときに

成長された姿を拝見できるのを楽しみにしています。

社長のブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または





Komiya's column "目指せー10歳!"

ココカラ・アンチエイジング!

【センテナリアン、スーパーセンテナリアン】

数回にわたり、実際にいらっしゃる長寿者の秘訣のお話を書かせていただきましたが、「センテナリアン」という言葉をご存知ですか?センテナリアンとは、日本語でいうと百寿者、つまり100才以上の人のことをいいます。さらに110歳以上の方は「スーパーセンテナリアン」です。100才の方が1000人いるとスーパーセンテナリアンになる方はその内の4人だそうです。その4人の方は、100才のときを振り返ってみると圧倒的に見た目も若いという共通点もあるそうです。慶応義塾大学百寿総合研究センターで2000年から

「百寿者調査」が実施されて

います。調査でも、次回からは、

この調査結果などをもとに

「健康で長寿」というテーマで

情報提供させていただこうと思います。



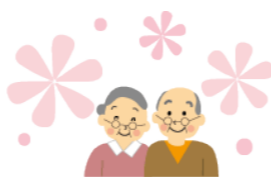
Ashikaga's column "美味しくダイエット!"

ココカラ・ダイエット!

【リビングウイル】

6月11日(土)豊能町のユーベルホールで一般社団法人 日本尊厳死協会 関西支部主催の第2回関西リビングウイル研究会が開催されました。テーマは「認知症の終末期ケア」でテレビ出演や著書が話題の長尾クリニック院長 長尾和宏氏の基調講演と弊社代表の小宮もパネラーとして参加したディスカッションが行われました。リビングウイルということばを聞いたことが無い人も多いと思いますが、不治の病の末期になった際に、無意味な延命措置や植物状態の生命維持を拒否するという「医療行為への遺言書」とも言える「尊厳死の宣言書」のことです。リビングウイルを医師に提示して、人間らしく安らかに、自然な死を迎えたいという意思表示と言えます。私は無意味な延命措置を希望しません。ところが、自分の両親や家族がそういう状況になった時の判断は難しいです。リビングウイルが提示されていても、それを尊重すると確実に別れの日が早まるのですから……。例えば、癌の終末期に在宅医療を受けており、容態が急変した場合、救急車を呼ぶか、呼ばないか? あらかじめ、相当の覚悟を持って、本人と家族と医師とで、取り決めをしておかないと難しいと思います。ある日、突然の骨折、梗塞、事故などで、急に人生の終末に向かう時が誰にも可能性としてあります。

どこまで尊重されるか、解らないけど、今の内にリビングウイルを用意しておきます。とにかく、純粋な老衰のみで死ぬことを目標に生きる事にします。介護保険、医療保険を使わない老後こそ、幸せだと思います。



抵抗力は抵抗することで生み出される

「除菌」「抗菌」という言葉がもてはやされ、多くの商品が売られていますが、清潔も度を越すと体を害してしまうことがあります。たとえば軽いスリ傷の場合、消毒すると体に益をなす常在菌も殺してしまうため、治りにくくなってしまいます。また体は、菌が入った時にその菌に対抗する抗体をつくることで、免疫力のある強い体になっていきます。昔は子どもがいろいろな病気を経過する過程で免疫がついたものですが、今は予防が多くなったため、昔より免疫力が低下していると言われています。これは精神面にもいえることです。あまりに変わらない日常を過ごしていると、些細な出来事に大きく動揺してしまいます。しかし日々の生活で少しずつ刺激的なことが起きていれば、心の揺れにも耐性ができ、平常心でいられるものです。

参考文献:弱った体がよみがえる 人体力学

① ヨガのポーズ ② 三日月のポーズ

【ポーズの手順】

【1】まず正座で座り、それから右足を床に直角になるように立てます。

【2】息を吐きながら、両手を前について上体を前方に傾けます。左足を後ろに伸ばし、左膝との下に向けた左足の指を床につけます。

【3】息を吸いながら、上体を床に垂直になるように起こして、両手を外側から頭の上で合わせ、天井に向けて思い切り伸ばします。腰はなるべく下に下げ胸を張りましょう。このポーズで、約30秒ほど自然呼吸をしながらキープします。

【4】息を吐きながら両手を床に置き、左足を床から離し元の姿勢に戻します。反対側の足でも同様にやってみましょう。



7月のイベント案内
池田呉服橋ノルディック・ウォーク
7月7日(木)
10時~ 初めての方・体に不安のある方
11時15分~ ウォーキング会
7月22日(木)
10時~ 初めての方・体に不安のある方
11時15分~ ウォーキング会
参加費500円
参加申し込み・お問い合わせは下記までご連絡ください。



朝起きてすぐに運動してはいけない

人間の1日の体温を調べてみると、決して一定ではありません。時間帯によって、体温が変化しています。

若く健康な人の体温を、①「起床時」、②「夕方」、③「就寝時」、④「睡眠中」の4つで見えます。

低いほうから順番に並べてみると、④「睡眠中」→①「起床時」→③「就寝時」→②「夕方」の順になります。

若く健康な人の体温は、朝、低いところから日中にかけて上がっていき、夕方4~6時でピークを迎えます。

そこから就寝に向けて、体温は徐々に低下していきます。睡眠に入ると体温は更に下がり、午前4時前後にもっとも体温が低くなります。そして、朝目覚める少し前から体温を上げ、1日の活動に備えるのです。

体温が高くなる夕方は、体はどのようにになっているのでしょうか? ひとことでいえば、「もっとも乗っている時間帯」「人間の運動能力がもっとも高まっている時間帯」です。夕方のピークを境に、体温は夜に向けてぐっと下がります。すると、この体温の降下が人間に「眠気」をもたらし、快適な睡眠へ誘います。夕方のピークが高いからこそ、体温はぐっと降下することができるのです。逆にいえば、夜、体温が下がらないと、人は眠りづらくなってしまいます。

理想的な体温を考える上での3つの要素は、「平均体温を上げること」、「起床時よりも就寝時の体温を高めること」、「1日の体温差をできるだけ大きくすること」です。この3つの課題をクリアして、理想的な体温に近づける方法は、ある時間帯に運動をすることです。その時間帯とは、夕方です。夕方4~6時は人間の体温がいちばん上がる時間帯です。夕方に運動をすれば、筋肉に刺激が与えられ、血液めぐりもよくなります。そして、ピークの体温がさらに上がります。そのため最高体温と最低体温の差は広がります。また、夕方のピーク時から徐々に体温が下がり就寝時の体温に至りますから、夕方の体温が高ければ就寝時の体温も高くなり、起床時よりも就寝時のほうが高くなります。そして、平均体温も必然的に上がります。

参考: やってはいけないウォーキング SB新書 青柳幸利 著より



COCOKARA forever
ココカラ・フォーエバー 株式会社

所在地:大阪府池田市新町3番12号
電話:072(752)7666
※お問い合わせはこちらにお掛けください。

編集後記
梅雨のじめじめとした気候が続きますが体調など崩されていないでしょうか? 季節の変わり目なので、十分にお気をつけてください。