

あおば 10月

令和1年
10月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



免疫力を上げるコツ (第4回)

看護部長 高崎 裕子

皆様こんにちは、今回も前回に引き続き免疫力を上げるコツについてお話したいと思います。

私たちが健康を維持していく上で大切な働きをしているのが腸内細菌です。

免疫は血液や血管、骨髄やリンパ節、腸と言った全身の臓器が協力し合って成り立っています。その中でも大きな割合を占めているのが腸です。細菌と言えはかぜのウイルスのように体に悪い物とイメージがありますが、それだけでなく私たちの腸には500種類以上の細菌が住みつき健康に大いに役立っています。腸内細菌は大きく2つに分ける事が出来ます。1つは、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、もう一つはウエルシュキ菌やブドウ球菌などの悪玉菌です。これらは天秤のようにつり合って存在しています。善玉菌は発がん性物質を無毒化したり、発がんそのものを抑制する作用を持っています。その上ウイルスなどの有害なものからからだを守る免疫システムの能力を上げてくれる働きもあります。

腸にも年齢があります。生まれたばかりの子どもは乳酸菌が優先的に腸内で繁殖し免疫能力が上がっていきます。大人になると乳酸菌等の善玉菌の割合は徐々に落ちてきてしまいます。しかも日常生活を送っていると食生活が乱れたり、いろいろな病原菌や毎日の排便で善玉菌が排出され善玉菌と悪玉菌の割合が変化します。この状態が腸年齢の老化と呼ばれます。悪玉菌は日常生活を送っている限り体内に入り込んできてしまいます。ゼロにする事は無理ですが、善玉菌を増やして腸内細菌中の善玉菌の割合を増やす事は可能です。善玉菌の割合が増えると免疫力はアップし、各種栄養素の利用効率も良くなってきます。疲れにくくなったり、生活習慣病やがんの予防の効果も上がってきます。



乳酸菌を摂取することで腸能力を高める事が出来ます。乳酸菌を多く含む食品は皆様も良く知っている、納豆・みそ・ぬかずけ・ヨーグルトなどの発酵食品があります。

日常的に摂取することで善玉菌を増やす事は可能となります。乳酸菌野も沢山の種類があります。自身の腸内細菌に合った乳酸菌食品を探す事も大切です。2週間程食べてみて

「うんち」に変化が無ければ別の乳酸菌食品に変えてみるなど自身の腸内細菌に合った乳酸菌食品を探してみてください。その他、乳酸菌の活動を支援する食物繊維を食べる事も忘れないで一緒に食べてお腹の中に良い菌を増やし免疫力を上げ笑顔な毎日を過ごしていきましょう。

*腸内細菌の状態を知る目安になるのは『うんち』です。理想は黄色（やや茶色がかった黄土色）1本で長くバナナ状・水に浮いている事です。水に浮くのは善玉菌が活発な証拠です。

口腔（こうくう）の知識

口の働き

口にはさまざまな機能がある
 医学用語では、口からのどまでの空間のことを口腔（こうくう）と言います。

口には、呼吸をしたり、食べたり、言葉を発したり、いくつもの働きがあります。どれも大切ですが、食べることに関しては、噛んで柔らかくして飲み込みやすくする、おいしさを味わうという働きがあります。

食べるときの口の働きには、くちびる（口唇）、舌、上あご、下あご、歯、唾液腺（だえきせん）、頬（ほお）、口腔周囲の筋肉や顎（あご）の関節などが関係しています。

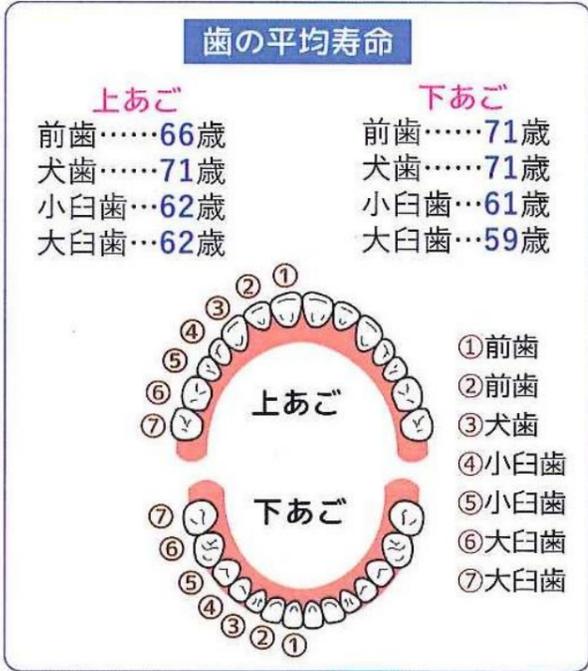


歯の寿命はどれくらい？

歯は、親知らずが4本全部生えると、上下で32本あります。歯にも寿命があります。

8020（ハチマルニイマル）運動を知っていますか。これは「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう」という、厚生労働省と歯科医師会が推進している活動です。自分の歯が20本以上あれば、ほぼ満足な食生活が送れると言われています。

日本人の平均寿命は80歳を軽く超えているので、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうためには、口の健康が大切です。



図は、親知らず(第三大臼歯)を除いた28本のもの。



今月の予定

5日(土) マンドリンコンサート

11日(金) 誕生会

職員紹介

介護科

氏名 湯田 裕子

出身地… 東京都

趣味… ドライブ・ゲーム・旅行

入職にあたって一言… 初心を忘れず、利用者様に寄り添うケアが出来る様頑張ります。



介護科

氏名 大村 理帆

出身地… 東京都

趣味… 特にありませんが、バスケットボールが少し出来ます。

入職にあたって一言… 未経験で皆様にはご迷惑をおかけしますが、精一杯頑張ります。



介護科

氏名 佐藤 佳世子

出身地… 東京都

趣味… スポーツ観戦・応援

入職にあたって一言… 施設での仕事は初めてですが、一生懸命頑張ります！！




祝 敬老会

令和元年9月13日(金)3F・4F・5F・6F、14日(土)デイケアにて敬老会を開催しました。ボランティアの皆様にお越し頂き、楽しいひとときを過ごす事ができました。有難うございました。

御長寿おめでとうございます。

丸山 マサ 様



4F



3F



6F



5F



作品介绍



デイケア



利用者の皆様方にお手伝いして頂きました紅葉の壁画です。デイルームの入口近くの壁一面を使った大作です！