

夏の食養生～体と心を整える～

食養生という言葉をご存知でしょうか？食養生とは、東洋医学の考え方で食事によって体の調子を整え、健やかな状態を維持するというものです。「体の源は、普段の食事から」これから夏に入り気温が上がるため、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで今回は、健康に夏を乗り切る為にも夏の食養生についてご紹介します。薬膳の考えでは、夏は「心」が弱い季節とされています。体に余分な熱が溜まることにより、イライラや食欲不振で心が弱っていくからです。そこで胃腸をいたわりつつ、体を冷ます食べ物や「心」を補う食べ物がお勧めです。例として、体を冷ます食べ物は、トマト・きゅうり・なす・スイカなどの野菜や豆腐

があり、心を補う食べ物として、卵やピーマン、梅、ミョウガなどがあげられます。例の食べ物から分かるかもしれませんが、食養生の基本は、旬の食べ物を食べることです。旬の食べ物には、季節ごとに起きる不調を解消する力がありますので、夏以外にも意識してみてください。体質などで食べられないものもあるかと思いますが、不足しがちな野菜から日々の献立にうまく取り入れてみてはいかがでしょうか？

食事の他に、熱中症などの対策ももちろん必要となりますが、食養生という考えも取り入れていただき、心身共に健康である事をこころざし暑い夏を乗り切りましょう。(東)

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー(パート)

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

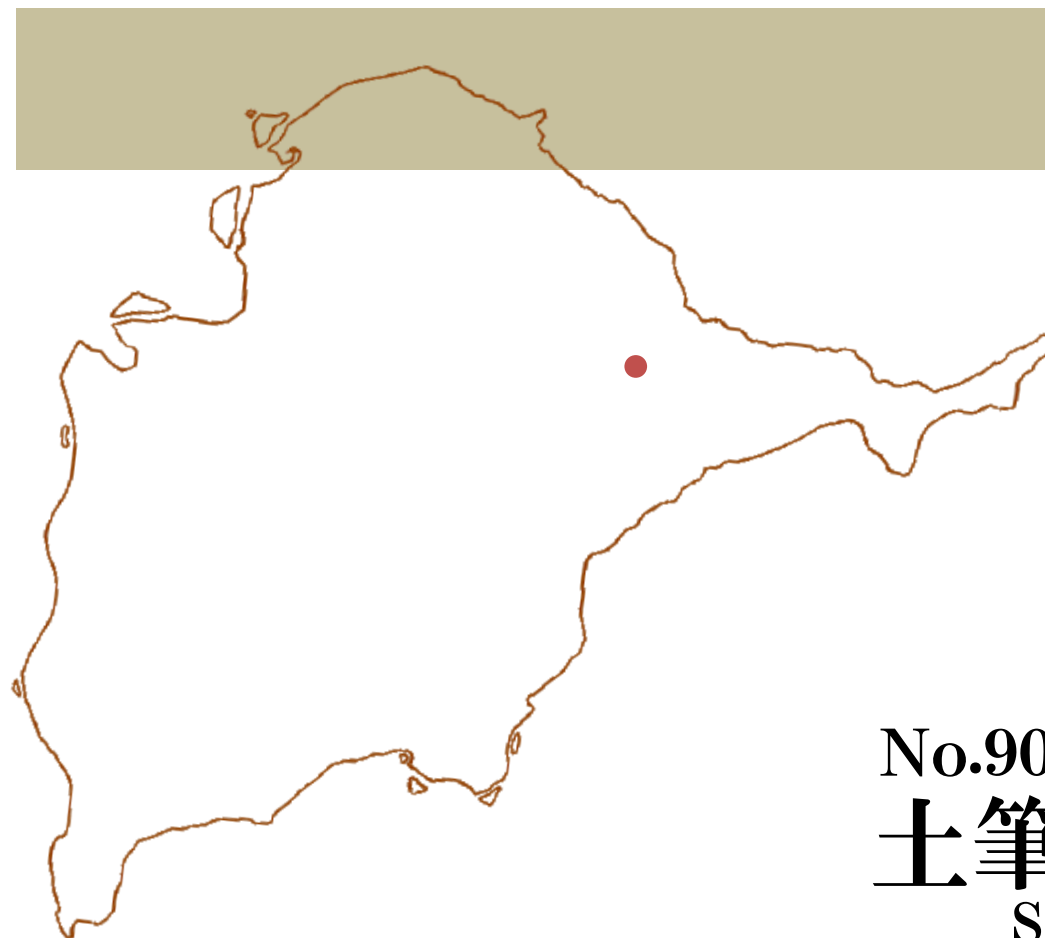
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 (土)

July 2024



No.90 土筆広報誌 Spring news

▼しあわせの黄色い菜の花畑にて！(デイサービス 土筆)



土筆 News



テラスにて
グループホーム

暖かい日が続き、夏のような強い日差しを感じる日もありましたが、雨を予想させる湿度のあるくもり空もあり、朝晩は冷え込んだりと寒暖差のある6月、晴れ間を有効活用して外出行事を行いました。利用者様の楽しい笑顔と共に一部をご紹介します。



菜の花ドライブ



グループホーム



デイサービス



小規模多機能型



今年も菜の花の季節がやってきました。滝川市内のあちらこちらで黄色く輝く景色を目にするようになった頃、各事業所では、菜の花ドライブへ行ってきました。見渡す限り一面の黄色い菜の花を見ると輝かしく明るい気持ちになります。また、黄色は、神経を力づけて脳の働きを活発にする色だそうです。菜の花を見学し、皆様の笑顔を拝見しますと、意欲と元気をたくさん、頂いたと感じました。

滝川神社 春季例大祭



滝川神社のお祭りに行ってきた。今年は、晴れ間が多く、おでかけ日和の中、たくさん並ぶ露店を散策しました。露店の数も昨年より増えて、121店の出店があったそうです。利用者様も食べ歩きを楽しむ方、昔ながらの射的や金魚すくいに挑戦する方など、お祭りを大いに満喫しました。

メモリアルコンサート

(土筆全事業所)



小規模多機能では、5月12日に東滝川町で行われた、二木 他喜雄さんのメモリアルコンサートへ行って参りました。東滝川駅の前には、二木さん作曲の「めんこい仔馬」の歌碑があるなど、有名な作曲家であり、現在のNHK交響楽団の打楽器奏者でもあったそうです。二木さんをしのんで、縁のある音楽家であるピアノ奏者のクニ河内さんとマリンバ奏者の野田美佳さんによる演奏が行われ、美しい音色に利用者様も聴き入っていらっしゃいました。



春のめぐみ山菜

(土筆全事業所)



4月、5月は、山菜の季節です。若々しい新芽のおいしい苦みと春の香りを今年もいただきました。山菜は、食べるまでの下処理に少し手間がかかりますが、利用者様と一緒にするとあっという間に慣れた手つきで手早く作業をしていただけます。ふきのとう、行者ニンニク、ウド、わらび、根曲がり竹と新鮮な山菜は定番のてんぷらや酢味噌和えなどになりました。春を感じ活動的になる季節に向かって山の栄養から力を頂きました。



毎月8日は 歯ブラシ交換の日

まだ使えそうと思って、何か月も同じ歯ブラシを使っていますか？いつ交換すればよいのか？歯ブラシや入れ歯洗浄ブラシの交換目安や劣化のサインを知り、適切な交換頻度を紹介いたします。

基本は1ヵ月で交換しましょう！

歯ブラシは、1ヵ月に1回の頻度で交換するのが基本です。1ヵ月を超えて使い続けるとむし歯や歯周病のリスクを高める原因となるので注意しましょう。

1ヵ月で交換した方がよい理由

交換頻度が「意外と短い」と感じる方も多いかもしれません。なぜ1ヵ月で交換をおすすめするのか？3つの理由をお伝えします。



● 汚れを落とす効果が減少するから

歯ブラシは使い続けるうちにだんだんと劣化するため、1ヵ月以上毎日使用した歯ブラシでは歯の汚れをしっかりと落とせません。正しく歯みがきしていてもプラーク（細菌のかたまり）が残りやすくむし歯や歯周病になるリスクが高くなります。新しい歯ブラシで効率よく汚れを取り除きましょう。

● 細菌が繁殖して不衛生になるから

歯ブラシは口に入れて使う性質上、口内の細菌が繁殖しやすく、長い期間使用すると歯ブラシ自体が不衛生な状態になってしまいます。雑菌の増えた状態の古い歯ブラシを口に入れると口内に雑菌を広げることになりかねません。毎日清潔に歯みがきをするために歯ブラシを交換しましょう。

● 歯や歯ぐきを傷つける恐れがあるから

劣化した歯ブラシでは、思うように汚れが落とせないばかりか力を入れすぎて歯や歯ぐきにダメージを与える原因となることも歯ブラシを交換すると今まで使用していたものよりしっかりと磨けてツルツルになったと感じます。