

夢コープニュース

8

〒420-0851 静岡県葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL https://yumecoop.com

8月19日は俳句の日だそうです。皆さんは一句詠んだことがありますか。

数カ月前になりますが、テレビ番組「プレバト」に出演されている夏井いつきさんの句会ライブが掛川で開催され、見に行きました。俳句を作るのが趣味とか作りたいとかという目的ではなく、単にTVに出ている人を実際に見たいからというミーハーな気持ちで。

句会ライブでは、俳句という季語があって、決まりがあって堅苦しく感じるけれど、実は生活の中の身近な場面で自分の感覚に目を向けて楽しむことで、だれでも作れると教わります。その後、お題が出されます。ある商店街の店舗が並ぶ写真を皆で見て、一句詠むのですが、「そこに写っているもの以外を想像

してみてください」とアドバイスがあります。写真を見ただけではわからない匂いや風、人の流れや様々な物が並んでいる理由など、好きなように考えて感じたままに五七五で言葉にします。詠んだ一句を提出して、最後に才能ありの作品が発表されるのですが、選ばれた作者に小学生が多いのに驚きました。自由な発想は子供にはかなわないのかもしれませんが。

「俳句を作ることは、ぼけ防止につながります」と先生はおっしゃっていました。いろいろな角度から想像して楽しむことが、頭の体操になるのかもしれませんがね。



理事長 杉井 初世

介護の現場でよく使う用語 ④

－ 何となくではなく正しく理解しましょう

尿失禁：自分の意志と関係なく尿が漏れてしまうことをいう。次の4種類がある。
 腹圧性尿失禁…お腹に力を入れたときに漏れてしまう
 溢流性尿失禁…尿を出したいのに出せず、少量ずつ漏れてしまう
 切迫性尿失禁…突然の尿意があり漏れてしまう
 機能性尿失禁…身体機能の低下や認知症などでトイレに間に合わない

尿路感染症：尿の出口（尿道口）から細菌が膀胱内に進入することで生じる感染症。膀胱の中で感染がとどまっているものは膀胱炎、腎臓まで細菌が進入すると腎盂腎炎になる。

頻尿：1日8回以上、あるいは就寝時に2回以上の排尿の機会があることを頻尿とよぶ。一概に1日何回以上の排尿回数が異常とはいえず、8回以下の排尿回数でも自分自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえる。



食欲がない、ダルい…。
涼しい部屋で不調を感じたら
それは胃からの SOS！

夏バテ(胃バテ)を解消しよう！



夏バテは「暑さのせい」ではない？

夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてぐったりする状態。しかし、現代のような冷房がどこにでも完備されている状況下では、暑さだけが夏バテの要因ではありません。

涼しい部屋にいて汗を一滴もかいていないのに、食欲がわかなくてダルい…
それは冷たいものの摂りすぎによって胃が疲弊する「胃バテ」が原因です。

実は、**現代の夏バテとはこの胃バテによるものが大半**。冷房環境下でよく冷えたジュースやビール、アイスクリームなどのおいしい「涼」を摂りすぎると胃が疲れ、**食欲低下**を招き、栄養不足になります。その結果**ダルさ**といった不調を感じるようになるのです。胃をいたわる対策を始め、日本の暑い夏を元気に過ごしましょう！

「胃バテ」の仕組みと全身冷え



食べ物を消化する働きがある胃は、些細なことで胸やけや胃もたれ、満腹感といった不調が出やすいため、「**おしゃべりな臓器(ぞうき)**」ともいわれます。そんな敏感な胃が、一番働きやすい温度がおおよそ37℃。しかし、冷たいものによって**胃内の温度が一気に低下**すると、胃液(胃酸や消化酵素)が薄まり、**消化不良**をひき起こします。これが、胃バテの状態です。

これに追いつくのをかけるのが、**クーラーがよくきいた冷房環境**です。人間の体の50~70%は水でできており、汗や尿、吐く息や肌の表面からの排出によって、適度な量を保っています。

ところが冷房がよくきいた環境下では、**汗による排出がしにくくなり**、水分を摂りすぎると体に**余分な水がたまってしまいます**。水がたまった体は濡れた洋服を着ているようなもので、放っておくとどんどん冷えていきます。

冷たいものの摂取で胃バテしている状態に、さらに体を冷やしてしまうと、全身をくまなくめぐっている**血液の循環が滞る**ため、血液によって運ばれる酸素や栄養素の供給が断たれてしまい、全身にまで不調が広がってしまいます。

台風やゲリラ豪雨にも注意！



台風やゲリラ豪雨など「湿気」が多い時期も、胃バテが起こりやすいため要注意。大気中に過度な湿気が充満することによって、皮膚からの水分蒸発がしにくくなり、体内に余分な水がたまるため、胃を弱らせてしまうのです。この時期は**有酸素運動**や、**サウナ浴**などを取り入れ、体から余分な水を出すことを意識しましょう。

スタミナ＝肉ではない



胃バテを解消するためにスタミナをつけようと、脂たっぷりの肉やウナギを食べると、よけいに胃に負担がかかるため逆効果です。胃バテのときは、疲労回復の効果があるマグロ、カツオなどの**ビタミン B1 が含まれる食材**がおすすめです。

「冷たいもののあとに」 温かいお茶

冷たいものを食べたり飲んだりしたときは、「摂りすぎ」に気をつければ無理に我慢する必要はありません。

冷たいものを摂ったあとに温かいお茶を一杯飲むようにすると、胃の冷え過ぎを防ぐことができます。

ハーブティは胃に負担をかけるカフェインが入っていないため、おすすめです。



「オクラ」で胃を守る！

オクラのねばねば成分ペクチンは、胃の粘膜を保護する作用があるだけでなく、食物繊維の一種なので善玉菌のエサになり、胃の調子を整え、食欲増進にもつながります。

●ペクチンを逃がさない方法

茹ですずにお湯をかけるだけ！



ペクチンは水溶性の食物繊維なので、茹でてしまうとペクチンがお湯に溶け出してしまいます。

サツとお湯をかけるだけなら、栄養が残り効率的に摂取できます。

●おすすめオクラ料理

オクラ丼

刻んだオクラ、白だし、溶き卵を混ぜ合わせ、熱々ご飯にかけて、かつお節、醤油でいただきます。



POINT!

オクラはみじん切りすると細胞壁が破壊されペクチンがあふれ出し、水分と粘り気が増すので、胃を整えるねばねば成分のペクチンを最大限に引き出すことができます。

事業所
リレー
つうしん



this month
8月

しだ事業所



届いています! 「夢コブの心」



ご利用者に届く請求書に同封している手書きの「季節のたより」、毎月楽しみにされている方も多いと思います。

ある日、ヘルパーが訪問すると、ご利用者が「みてみて～」と季節のたよりをきれいにファイリングされたものを見せてくれました。挿絵が入っているので色塗りをして楽しまれていました。娘さんが絵を描き足してくれているものもありました。こんなにも大事にしてくれて嬉しく思います。

しだ事業所ではヘルパーにも見ることができるよう事業所内に掲示しています。



定例理事会 7月23日(水)協議事項

- ① 事業の方向性について
- ② 時間給職員当日キャンセル賃金改定
- ③ 理事会規則改定
- ④ ソーシャルメディアに関する規程新設
- ⑤ どうその家 食費変更の承認

6月度活動結果報告

夢コブ職員数	288名	実働数	281名
事業		活動時間数	
くらしの助け合い		1,784.75時間	
介護保険 訪問系サービス		4,248.25時間	
障害福祉サービス		1,612.25時間	
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	433名	203名	
施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	23日	11名	4.43名
夢コブふじ	25日	24名	7.96名
夢コブいた	16日	35名	8.56名

交通安全スローガン

「かもしれない」危険予知から事故防止



『国 宝』

「フラガール」で日本中を感動の涙で包んだ李相日(リ・サンイル)監督がメガホンを持ち、「悪人」「怒り」に続いて吉田修一の小説を映画化。

任侠の家に生まれながら、歌舞伎役者として芸の道に人生を捧げた男の激動の人生を描いた人間ドラマ。

絢爛豪華、そして厳しい。3時間の上映時間にも拘らず

最近の映画には珍しく、ほぼ満席でした。

大河ドラマで主演をはった吉沢亮と横浜流星が出演。

「きれい」の一言。

M

