



のどか Communication

Vol. 16
10月号

非営利型一般社団法人 のどか

〒410-0054

静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階

TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

のどかの家 沼津から
ご利用者さまの声をお届けします。

今回は利用者のY様よりお話しお伺いしました。



紙芝居を読むYさま

問 のどかの家 沼津で印象に残っている行事はなんですか？

答 去年の秋に、小学生に紙芝居を読んだこと。
みんな真剣に聞いてくれたのよ。

問 毎日の生活で、楽しみなことはなんですか？

答 本を読んだりすること。
詩吟を聞いたり、テレビを見たり…



みんなでお弁当づくり

問 好きなお食事のメニューは？

答 今の食事 おいしいと思う。みんなで作った
お弁当を食べたのは一段とおいしかった！

問 職員への対応で嬉しかったことは？

答 のどかの家 沼津は、開放的でアットホームな雰囲気。
色々迷惑をかけているのに親身になって接してくれる。
私はもともと車いすに乗っていたけど、必死にケアをしてくれて
歩けるようになったの。感謝しています。



外出の様子

問 できたらいいなと思うことは？

答 1人での外出が難しいけど、
昔のお友達に会いたいなあと思う。

Yさま、色々な質問に、じっくり答えて
くださって本当にありがとうございました。
私ガ、のどかの家 沼津に行くと、
いつも明るく声をかけてくださるYさま。
これからもお元気でいてくださいね★

のどか写真館

今月は
のどかの家熱海から

この日は、地域の防災訓練に参加しました。



敬老の日は、入居者の皆様と職員で
お祝いさせて頂きました、(´▽`)/



習字をして、そのあとは手作りおはぎを頂きました★シ



のどか10月&11月カレンダー



10

- 3日(木) のどかの寮熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療
- 9日(水) のどかの寮熱海
読み聞かせと歌
- 13日(日) のどかの寮熱海
精神科 訪問診療
泉地区体育祭
- 14日(月) のどかの寮熱海
のどかの寮熱海運動会
- 15日(火) のどかの寮熱海
皮膚科 訪問診療
のどかの寮沼津
田沢医院 訪問診療
- 16日(水) のどかの寮熱海
読み聞かせと歌

- 17日(木) のどかの寮熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療
のどかの寮沼津
移動美容室
- 22日(木) のどかの寮沼津
運営推進会議
- 23日(水) のどかの寮熱海
読み聞かせと歌
- 27日(日) のどかの寮熱海
みつわ祭り(泉小・中学校)参加
- 28日(月) のどかの寮沼津
田沢医院 訪問診療
- 30日(水) のどかの寮熱海
読み聞かせと歌
- のどかの寮熱海
10月中旬~下旬 誕生日会
毎週月・金曜日 訪問マッサージ
- のどかの寮沼津
10月中旬~下旬 運動会

11

- のどかの寮熱海
- 毎週木曜日 湯河原ホームクリニック 訪問診療
 - 毎週月・金曜日 訪問マッサージ
 - 毎週水曜日 読み聞かせと歌
 - 22日(金) 運営推進会議
 - 11月下旬 移動美容室

- のどかの寮沼津
- 毎週月曜日 田沢医院 訪問診療
 - 2日(土) 消防訓練
 - 11月下旬 誕生日会

グループホーム 空室のお知らせ

のどかの寮熱海

2階のこちらのお部屋に空きがございます。
お手洗いや食堂も近いので
利便性がよいお部屋ですよ(^v^)



のどかの寮熱海 外観



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169

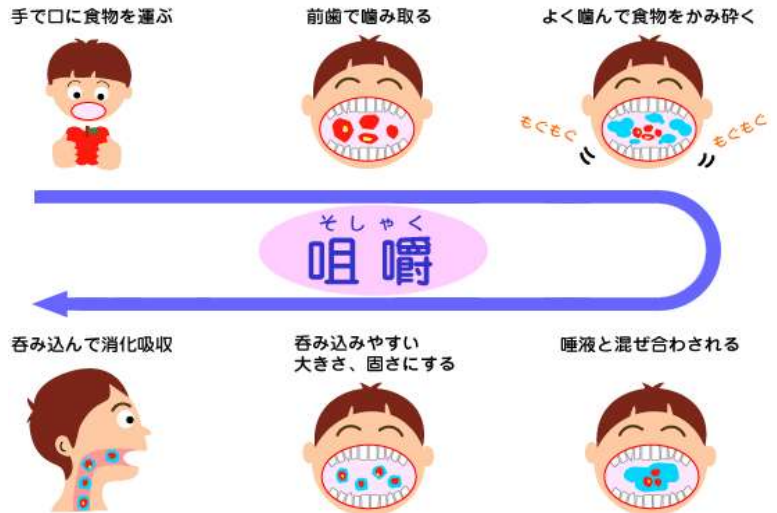
2階

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
 管理者 松根

噛んで食べる咀嚼は、何気ない行為のようであって、実は生きていく為の基本動作です。子供の頃からよく噛む習慣を身につけていると、大人になってもその習慣を続けていくことができます。仕事中心で忙しい毎日だと、余裕を持って食事をすることが少なくなってしまいます。また、コンビニ弁当や外食の利用が増えると、噛むことを意識する機会は少なくなってしまいます。噛むことの重要性を改めて見直して、家族や友人知人にもアドバイスをしてあげましょう。

☆正しい食物の噛み方とは？

咀嚼とは、単に歯で食物をかみ砕くということではありません。「食物をよく噛んで砕いていき、唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、呑み込みやすい大きさにして食物の消化吸収を高めること」です。詳しく説明すると、右図のようになります。



☆日本人の食文化

日本人は田畑を耕して農作物を収穫し、大麦・稗・粟・麦等の雑穀を主食としてきました。雑穀は白米と比べて硬く、沢山の咀嚼回数が必要とされます。縄文時代には既に雑穀を食べており、口腔内で唾液と混ぜてデンプンが麦芽糖に変化するまで咀嚼していたと考えられています。幼いうちから軟らかいものしか食べないでいると、顎が発達しなくなります。縄文人や弥生時代の人たちは現代人より顎が発達しており、1回の食事に行う咀嚼回数は4000回以上、鎌倉時代では約2500回で、江戸時代から戦前にかけて1500~1400回に減少し、現代人はその半分以下と言われています。人間が1回の食事に行う咀嚼回数は1500以上が理想的だそうです。歳をとると、「食べる機能」も徐々に衰えてきます。

例えば、①うまく噛めなくなってきた、②ご飯よりお粥や軟飯を食べたい、③味を感じにくくなった（特に塩味、甘味）、④唾液の分泌が少なく、食べにくくなった ⑤水・お茶・お汁や薬などを飲むとむせる、⑥喉に食べ物が残った感じがするといった症状があります。これは、歳をとると誰でも起こる自然な老化の初期現象なのです。そのような時期がきたら、「老いたな」と思うのではなく、それを意識して改善するのが、逆に老化防止のチャンスであると考えた方が良いでしょう。手や足を動かすと同様に、口もしっかりと動かしてあげることが、人間の五感や運動能力を活性化することに繋がります。



ひみこのはがいーぜ ※

ひ・・肥満防止。



み・・味覚の発達。



こ・・言葉がはっきり言える。



の・・脳が発達。



は・・歯の病気予防。



が・・がん予防。



い・・胃腸の動きを良くする。



ぜ・・全身の体力向上。



※日本咀嚼学会が提案する噛むことの効用を、咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。

☆咀嚼力を鍛えるポイント (咀嚼・嚥下に問題がある場合を除きます。)

①歯応えのある材料を使って料理する。

ご飯は麦や玄米等を中心にするると、噛み応えのあるご飯になります。
きのこ・海藻・根菜・烏賊・蛸・貝・蒟蒻等も噛み応えがあります。



②調理方法を工夫する。

素材(野菜)はやや大きめに切って少し歯応えが残る位で加熱しましょう。
豆や芋なども同様に加熱すると、ホクホクとした食感になります。

③食事にはゆっくり時間をかける。

一口量を少なめにしましょう。
食べ物を水や飲み物で一気に流し込むのではなく、味わって食べましょう。
自然と噛む回数が増えてきます。一口30回を目指しましょう。



④ガムを噛むと効果的。



大リーグ選手達はガムを噛むことが多いようです。咀嚼は運動能力を上げる効果もあるそうです。

☆8020運動をご存知ですか？



20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することが出来ると言われてい
ます。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、
1989年厚生省(現在は厚生労働省)と日本歯科医師会が推進し、「80歳になっ
ても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動が始まりました。楽しく
充実した食生活を送り続けるためには、乳児期から高齢期まで全てのライフス
テージで健康な歯を保つことが大切です。仮に、20本歯を残せなかったとしても、しっかりときちんと
噛むことが出来る義歯(入れ歯)等を入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効
果が得られます。義歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛むことが出来れば全身の栄養状態も良好にな
ります。いつまでも美味しく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも、かかりつけの歯科医院で定期検
診を受け、日々の生活習慣で口の中を健康に保ち続けましょう。

のだかのお知らせ

のだかから10月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

募集

空室1室ございます。詳しくは「カレンダーページ」へ!

のだかの家沼津より お知らせ

募集

満床のため現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

今月のオススメ商品はコチラ!

「次世代車椅子 ネクストコア」

在宅用にこだわって設計された

◆超スリム&コンパクト

◆軽量



今、話題の車椅子です。

とにかく乗り心地が違います!

アイズ介護用品では、
月450単位でレンタル可能です。

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

すっかり秋らしい空になってきましたね。テレビのドラマも新しく切り替わるこの時期。この夏、久々にTVドラマにはまりました。『半沢直樹』です。普段ドラマも見ず、最初は興味なかったんですが、周りに勧められ撮ってあった録画を見てみたら…止まらなくなりました。原作も非常に気になるところです。(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343