

## 永年勤続表彰

本年度の岡山県病院優良職員表彰が、十月十二日、ホテルグランヴィアで行われ、デイサービスセンターわたぼうしの丸山啓子さんが表彰されました。おめでとうございます。



## お礼

利用者米田綾子様・ご家族より居宅介護サービスセンターわたぼうしへいただきました。ありがとうございました。



## 10月の玄関の風景



## 健康だより

### 食欲の秋、食べ方を工夫して

### 肥満を予防しましょう！

何を食べても美味しい季節になってきました。秋になると「つついっい食べ過ぎた」なんて事はありませんか？その昔、秋には食物が豊富で、冬の寒さに備えてしつかり食べ、エネルギーを蓄えました。そのため本能的に食欲がわいてしまうそうです。また秋の味覚であるさつまいもや栗、ぶどうや柿などは糖質が多くエネルギー源となるため、太りやすくなってしまう。食べ方を工夫して秋の味覚を楽しみながら体重の増加を予防してみましよう。

### ① 食事の始めに、野菜や海草、きのこを食べる。

野菜や海草には食物繊維が多く含まれているのでお腹がふくらみます。歯ごたえのあるもので、少しの量で満腹感を感じやすくなります。秋のきのこはお勧めです。

### ② ゆっくりとよくかんで食べる。

よくかんで食べると満腹感を感じやすくなります。いつもより多めにかむようにこころがけましょう。「満腹感」のサインを出す満腹中枢は食事開始後十五分以上経過した頃がもつともよく働くといわれています。

### ③ 好きな物は最後に食べましょう。

好きな食べ物は最後の楽しみにしましょう。また食べる量は初めに決めておくこと。ついついもう一口！これが肥満の原因となります。

[http://www.omitikai.or.jp]より引用

## わたぼうし勉強会

八月十八日フットケアの研修に参加させて頂き、毎月行っているわたぼうしの勉強会で報告をしました。内容は①フットケアの重要性について②足の観察のポイント③爪の構造と機能・爪の切り方④足の清潔・マッサージの方法⑤足の形と動きと靴の選び方について話しました。この他にも細かいことを学び、日常生活の中でも爪きりや足マッサージで、ご夫婦や子供とのコミュニケーションにもつながることがわかりました。(宮岡)



## 編集後記

暑かった夏も終わり、秋の気配が深まってきました。秋といえば食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋とさまざまな肩書きのつきやすい季節で、イベントや催しものが行われます。皆様にとっては、何の秋でしょうか？ 私にとっては食欲の秋なのですが・・・何事も無理をせずに自分のペースで楽しみたいと思います。

(けいこ)