

転倒・転落研修

真庭転倒転落事故対策研究会が、十一月二十七日に落合病院で開催されました。勝山病院からデイサービスセンターわたぼうしが発表させて頂きました。日頃から転倒のないように対策を考え、実践した事を発表しました。発表事例に対して弁護士からの専門的な意見を聞く事もでき、とても良い経験になりました。(川端)



キャリア形成訪問事業研修

十一月二十七日キャリア形成訪問事業で旭川荘厚生専門学院の土屋基己先生をお招きし「利用者理解について」学習しました。利用者様とスタッフは対等な関係であること、また相手の気持ちを思いやり、願いに気づくことの大切さなど多くのことを学びました。

今回の研修内容を日頃の看護・介護に役立てたいと思います。(高田)



健康だより

腸内環境を改善する四つの方法

腸内細菌のバランスを整えるのに重要な役割をはたしているのは、人の腸で最も重要な善玉菌であるビフィズス菌です。ビフィズス菌を元気にすることは腸内環境を改善する重要なポイントであり、加齢に伴う不調を改善したり、病気の予防につながります。

ポイント1 動物性脂肪を多く含む食品を食べ過ぎない

動物性脂肪の摂り過ぎは、大腸がんのリスクを高めます。現代の日本人は年間平均四五キログラム程度ですが、それでも五十年前の十五倍以上にあたります。腸内細菌を調べると、動物性脂肪の多い食事では、悪玉菌が増えることがわかっていきます。

ポイント2 野菜をたくさん食べる習慣を

日本人にとって肉食が増えるとともに減っているのが、野菜の摂取量です。野菜中心の和食を食べる機会が減ったことで、緑黄色野菜や根菜類の摂取が減りました。緑黄色野菜の摂取は大腸がんのリスクを低下させると考えられているほか、適度な食物繊維は便通を促し、腸内環境を改善します。

ポイント3 ウォーキングで運動不足を解消

運動不足や肥満が大腸がんの発症リスクを高めることになりました。「腸腰筋」(大腰筋や腸骨筋)といって、お腹の中の腸を支えている筋肉を鍛えることが重要で、大腸の排便機能などを高めることにつながります。一日九千歩ほどのウォーキングがおすすめです。

ポイント4 お酒は適度に適量を楽しもう

過度の飲酒は腸に直接の影響をもたらします。「下痢する」という人も多く、下痢がも

たらず脱水症状も、腸内細菌を悪化させることにつながります。(中芝)

参考文献 辨野 義己氏の「腸内環境を改善する四つの方法」

慰問のお礼

勝山老人クラブの方が十二月十三日慰問に来てくださいました。ありがとうございました。ごさいます。



玄関の風景



編集後記

平成二十五年度の年明けはとても寒いお正月でしたね。わたぼうし日より、ホットで心温まる話題をお届け出来るよう頑張りたいと思っています。本年もよろしくお願いたします。(なおこ)