



# つるかめ新聞

2024年

6.7月号

第339号 (令和6年6月12日発行)



## 幸せの花 ありがとう



5月21日、ANAグループ様から入所者のみなさんに、北海道で栽培されたすずらんの切り花と、しおりを頂きました。すずらんの香りがする「しおり」には1枚ずつメッセージが書かれており、みなさん喜ばれていました。切り花はみなさんが観賞できる場所に飾らせていただきました。

## 7・8月の洗濯物交換日の変更

※祝日の休業に伴い、洗濯物交換日を変更します。お間違えないよう、お気をつけください。

7/15 (月)	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金)
海の日				
入浴なし	老健 (変更)	介護医療院 (変更)	老健	介護医療院
8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)
祝日				
入浴なし	老健 (変更)	介護医療院 (変更)	老健	介護医療院

## 衣替えのお知らせ

日中は汗ばむ日が多くなり、日差しが強くなってきました。今年もそろそろ薄手の衣類等をご持参いただきますようお願いいたします。

その際、お手数をおかけいたしますが、**1枚ずつフルネームでお名前の記入**をお願いいたします。

# Enjoy Life

エンジョイライフ

5月15日、介護医療院の入所者さんが中庭でシャボン玉を楽しめました。



## お通じについて

### ～脱水が引き起こす便秘症～

6月に入り、雨模様の日が増えてきました。じめじめしていやな季節ですね。それとは反対に、晴れた日は日差しが強く、汗をかくことも多くなりました。この季節になると、心配になるのが熱中症です。しかし、汗をかいて体内の水分量が不足することで、じつはお通じにも悪影響がでてきます。大腸で便に含まれる水分が吸収されてしまい、コロコロとしたうさぎのふんのような便になると、便秘症のサインです。

夏時期の便秘症については、以下のような原因が考えられます。

#### ・食生活が乱れている

よく言われる食物繊維の不足だけでなく、加齢とともに食事量が減ることも原因です。

#### ・ストレスや緊張で自律神経のバランスが崩れている

大腸の蠕動(ぜんどう)運動は、リラックス時に優位となる副交感神経の働きで活発化します。ストレスを受けると交感神経が優位となり、蠕動運動が抑制されてしまいます。

#### ・排便リズムが整っていない

食べ物が胃に入ると、大腸の動きが活発になる反射が起こって便意につながります。

しかし食事を抜いたり食べる時間が不規則になると、排便のリズムが乱れてしまいます。

そのほか、運動不足やストレス、大腸の病気なども原因としてあげられます。

夏時期には、熱中症予防に加えて、便秘症予防のためにも、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。



## イチ押し 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・握り寿司
- ・わかめうどん
- ・ごぼうと鶏肉の炒り煮
- ・ポテトサラダ
- ・クリームコンフェ



※写真左下が握り寿司