

# 朝光苑デイサービスセンター

だ・よ・り

2019年 10月号



## 便秘のお話

今回は便秘のお話しをします。加齢に伴い便秘になったという人は多いのではないのでしょうか？では歳を取ると、なぜ便秘になりやすいのでしょうか？大きな原因として三つ挙げられます。一つ目は筋力の低下です。腸を支える腹筋が弱くなり、腸自体の機能も衰えてきます。その為、便がうまく運ばれず、腸内に留まることで水分が失われ固くなるので、便秘になりやすくなります。二つ目は、食事量の減少です。歳を取ると消費カロリーも少なくなり、食事量も減ってしまいます。その為、便の量も減ってしまい、排便習慣がつかなくなってしまいます。また水分摂取量が少なくなるのも一因となります。三つ目は、常用薬の影響です。年齢と共に、常用薬も増え、薬によっては副作用で便秘になってしまうものがあります。

では、便秘を解消するには、どうしたらいいのでしょうか？大事なのはやはり適度の運動と、水分を積極的に摂取することです。また、食事内容を工夫することも大事です。食物繊維や発酵食品、良質の油を適量摂取することが大事です。皆さん、運動や食生活に気を配り、健康的に便秘を解消しましょう。それでもダメな時は医師に相談するのも一つの方法です。  
看護師 安田

## ぶどう狩り

9/2～9/7に新座市にある小泉ぶどう園さんに行って来ました。この時期天気がいつも不安定で、例年一週間の何日かは雨が降るのですが、今年は全日程天気が持ってくれました。これも皆さんの普段の行いがいいからですね。それともおいしいん坊な職員や皆さんの想いが届いたのでしょうか？

現地ではぶどうの試食をしました。種類によって味も違い、いくつかの種類のおぶどうを食べる事ができました。ここ最近、世間で人気急上昇中のシャインマスカットが置いてある日もあり、それ目当てで来るお客さんがたくさんいるぐらいでした。甘みが強い巨峰などは、なかなかたくさん食べられないものですが、気付けば皆さんのお皿には皮や種の山が。デイサービスに戻ったら、お昼御飯が待っているのですが、ぶどうでお腹いっぱいになったと言われる方もいるぐらいでした。美味しい物を食べて、お土産をたくさん買って自然と笑顔になった一週間でした。  
介護職員 酒井



# 10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 PT	3	4 PT	5
6	7	8 PT フルーツ	9	10	11	12 PT
13	14 PT 体育の日 営業日です	15	16	17	18	19 日本舞踊
20	21 音楽活動	22 即位礼正殿の儀 お休みです	23	24	25 秋刀魚焼き PT	26 カレンダー作り
27	28 秋刀魚焼き	29	30 カレンダー作り	31		

## 介護ニュース

ユニバーサルデザインフードはご存知ですか？日常の食事はもちろん、介護食としても使用することができる、すべての人が食べやすいように固さやとろみを配慮した商品のことです。低栄養状態になると、免疫力の低下や低血糖による意識障害など、さまざまな身体の不調が引き起こされてしまいます。そのため、必要な栄養素をきちんと摂取することが、必要不可欠です。しかし、要介護度が上がるほど食事の自由度は下がります。ユニバーサルデザインフードを利用すれば、咀嚼や嚥下の身体機能が低下したときや、口腔内の病気を患ったときにも、食事をすることができます。試してみたいですね。介護職員 酒井

## 10月(暮らし)

運動会 秋祭り ぶどう狩り 栗拾い  
冬物衣類の用意 七五三の準備  
インフルエンザの予防接種

## 10月(旬の食材)

### 野菜

かぼちゃ しめじ くわい 松茸  
人参 (にんじん)

### 魚介

鯖 (さわら) 鯉 (かつお)  
鯖 (さば) 秋刀魚 (さんま)

### 果物

栗 柿



## 求人情報

朝霞地区福祉会 正規職員  
看護師 ・ 介護職員  
生活支援員 ・ 保育士

2020年3月新規学卒者も募集中！  
・ 介護職員 ・ 保育士

法人内施設におきまして  
パート職員も募集しております。  
各種求人情報の詳細は  
HPをご覧ください。