

腸内細菌について

人の腸には40兆以上の腸内細菌が生息し、そのほとんどが大腸にすんでいます。種類・数を増やすことで、様々な健康効果があることがわかっています。

大腸の腸内細菌の代謝によってつくられた物質を短鎖脂肪酸といいます。短鎖脂肪酸は、大腸に病原体がはいってきたときに免疫に指令をだし、病原体を排除するT細胞を生み出すはたらきがあります。T細胞がないと、免疫細胞が暴走してしまい、病原体をやっつけることができず、大腸はダメージを受けます。そのダメージが蓄積すると、老化など健康を損なう原因になってしまいます。

腸内細菌が老化防止に！？

短鎖脂肪酸が増えると、腸内環境が整い、便秘や下痢などの改善ができるのはもちろん、ほかにも老化防止や運動機能の向上などがあります。

短鎖脂肪酸は食物繊維を摂ることで生み出されます。

まほろばでは食物繊維が含まれている、うどん・そば・ほうれん草・おから・豆類などを多く提供しております。まほろばのお食事ですべてでも若々しく健康を保ちませんか？



まほろばお食事の ここがポイント！

- ✓ 管理栄養士が献立をたて、自社厨房で作り、お食事を提供
- ✓ 昼食のメイン魚料理とお肉料理から、当日お好きなほうを選択
- ✓ アレルギーや好き嫌いに対応
- ✓ 食事形態はペースト・極刻み・刻み・荒刻み・一口大・普通から一人一人に合わせ提供

津島ショートステイ

1泊からでも受け付けております
日中は看護師がおります。
ぜひお泊りください。



レクリエーション



ボーリング



風船バレ-

棒おくり



サッカー

一日2回のリズム体操



作品づくり



次のレクで使う小物や、次の作品をつくっています。

ボランティア



ボランティアの方に来ていただきました！



今月お誕生日の方です！
おめでとうございます ✨



訪問介護ステーションまほろばより

～認知症の対応について～

認知症の方は、さまざまなストレスを抱えながら暮らしており、決して何もわからなくなっているわけではなく、適切な対応やケアを行うことで安心して穏やかに生活でき、症状の進行を予防することができます。

- ・ 初期段階で変化を認め、無視や説得をしようとしないようにする。
- ・ これまでできていた役割を奪ってしまわない。
- ・ 「みっともない」、「危険」などの理由から家に閉じ込め、外出や交流の機会をなくさないようにする。など…

認知症の家族を抱えると、多くの方が無理をしてしまい、いつまで続くのかわからないストレスや、長期にわたる対応に体調を壊してしまうことも少なくありません。

家族だけで抱え込まず、ショートステイ、訪問介護などの在宅サービスを活用したり、有料老人ホームなどの施設サービスの検討も視野に入れ、ぎりぎりまでがんばり過ぎないことが大切です。

訪問看護ステーションまほろばより

～熱中症対策～

今年の夏も猛暑酷暑になってます。熱中症対策としてネッククーラー、クールリングを活用する場面をみかけますが、頸部を冷やしすぎると血行不良をおこす、肩こりが酷くなる、頭痛や吐き気が出現する、自律神経が乱れる、免疫が低下する、といったリスクがあります。

対策としては、タオル等使用して間接的に冷やす、短時間冷やす、不調が出現したら保温する、といったことがあげられます。また頸部冷却によらない熱中症対策として、水分ミネラルをこまめにとる、日傘等を活用する、手のひらや足の裏、脇を冷やす、の他に夏野菜も水分やミネラルが豊富で体を冷やす効果が期待できます。冷房器具の使用も効果的ですが、高温の時にハンディファン等を使用すると逆にウツ熱となるため、注意が必要です。適切に対応し熱中症はもちろん低体温に陥らないようにしましょう。