



今月のお茶っこサロン

9月6日、大槌12仮設でサロンを行いました。今回は県立大槌病院の看護師が参加し、葉の飲み方や日常気になっていることを話し、盛り沢山のサロンとなりました。男性参加者がいても気にせず、いくつになっても女性の悩みはつきないと話題は発展していきました。看護師から「皮膚の清潔管理が大事ですよ。」と、アドバイスをいただき、参加者全員満足した様子でした。



身体的健康について

「天高く馬肥ゆる秋」になりましたが、皆さんお元気でお過ごしですか。秋は気温の変化が大きく、夏の疲れもあって体調を崩しやすい時でもあります。

さて、今回は1、調食 そのiiiです。

☆咀嚼（そしゃく）

良く噛むことは食事する時の基本です。「良く噛んで食べなさい。」と両親や先生にくどく言われたのを思い出します。皆さん何回噛んでいますか？数えたことがありますか？一口、口に頬（ほお）ばって数えてみてください。

早食い（肥満の人に多い）の人は4、5回でしょうか。10回以上噛んでいれば良いほうではないでしょうか。長寿の方の講演会で「私は30回噛みます。」と仰っていました。顎が怠くなりそうですが、良く噛むことで消化が良くなります。胃の調子が良くなること請け合いです。試してみてください。他にも良いこと尽くめです。次回お楽しみに。

大槌病院 心療内科 宮村通典



眠りのコツ⑧ふともも筋を鍛えよう！

心地よいからだの疲れは、眠りの質が高まる大切な条件のひとつ。毎日しっかり運動するのが大変という方には、太ももの筋肉を鍛えることをお勧め。早歩きやスクワットは短時間でも効果的。スクワットは壁に両手をつき、おしりを後ろに突き出すようにゆっくり腰を落としていくと膝への負担が減ります。自分のペースで筋肉を増やすと（例：週3回6ヶ月続けると筋肉量は5%増える）血圧、ダイエット、尿もれや頻尿、冷え症、腰痛膝痛、転倒予防、糖尿病などにもよく、その結果、身体のバランスが整うと自然と眠りが上手になっていきます。

秘伝

筋力をするると認知症・転倒予防だけでなく大きな社会貢献活動になるらしい。京大の山田実先生曰く、65歳以上の方が筋肉量を5%（女性約500g、男性約800g）増やすと、1年に1人当たり185万円の医療介護費が減るとか



NPO法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい



秋の食べ物で健康にならしましょう



夏が終わり、急に涼しくなってきました。気温や湿度、気圧の変化によって風邪や体調を崩してしまう方が多くなる時期です。食欲の秋ということもあり、秋の美味しい食べ物で疲れた体に元気を取り戻しましょう!!



秋の美味しいものの栄養と特色

- さんま**… 胃腸を温め疲労を取り、元気を出してくれる。さんまに含まれているDHA、EPAは生活習慣病や認知症予防に効果あり。
- さつまいも**… 熱に強い、ビタミンCが豊富。消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にする。肺がん予防にも役に立つ。
- 里いも**… カロリーが低く、食物繊維豊富で慢性の便秘におススメ。胃腸の調子を整えてくれる。
- ぎんなん**… 血圧を調節するカリウムが多く含まれている。昔から、滋養強壯の効果があるとされている。
- 栗**… でんぷん、ビタミンB1、Cを多く含んでいて、筋肉や骨を丈夫にする働きあり。胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くする。
- 柿**… ビタミンCが多い。またビタミンAやペクチン、カリウムの働きで動脈硬化、高血圧予防にも効果あり。



訪問販売お断り!!

～生活支援相談員研修からお知らせ～

9月4日、岩手県立県民生活センターによる『消費者被害防止』の研修を受けました。

「頼んでいないのに物が届いて、お金を請求された」「儲かります」「健康にいい講座やっています」などなど、手口は数えきれないほどです。いわゆる『悪徳商法』というものです。電話で『物、送ります』なんてこともあるようです!!

『うまい話はない』『怪しい』『頼んでない』と疑問に思うことが大切です。少しでも変だなと感じたなら、一人で悩まず、『岩手県立県民生活センター』『消費者生活センター』に相談してください。むやみに連絡先、住所など相手に伝えないで下さいね。10月1、8、15日の3回の予定で町内で巡回講習会を行います。近くで講習会があるときは、ぜひ参加してください。

『岩手県立県民生活センター』
019-624-2209
『釜石市消費者生活センター』
0193-22-2701













(各仮設に配布予定のリーフレット)



発行：大槌町社会福祉協議会 生活支援相談員

2013年10月 生活支援相談員行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<p>お茶っこサロン 午前 10:00~ 大榎第11仮設 テントサロン 午後 13:30~ 小榎第2・17仮設 (消費者被害防止講座)</p>	<p>お茶っこサロン 小榎第9・10・ 11・12仮設 合同テントサロン</p> 	 <p>木陰でひと休み。</p>	<p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 大榎第12仮設</p> <p>健康のツボ 午後 14:00~ 吉里吉里4丁目テント サロン (吉祥寺敷地内)</p>	 <p>健康のツボ 午前 10:00~ 小榎第4仮設 (エコハウス) 午後 13:30~ 大榎第5仮設</p>
6	7	8	9	10	11	12
	<p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 小榎第15仮設</p> 	 <p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 赤浜第3仮設 (消費者被害防止講座) 大榎第7仮設 (薬剤師おくすり講座)</p>	<p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 小榎第3仮設 大榎第4仮設</p> 		<p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 金沢仮設 (看護師サロン)</p> 	 <p>吉里吉里 公営住宅か らの絶景♪</p>
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
		 <p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 小榎仮設 (さのや) 大榎第9仮設 (消費者被害防止講座)</p>	<p>お茶っこサロン 午前 10:00~ 小榎第14仮設 テントサロン 午後 14:00~ 榎内地区テントサロン</p> 	 <p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 小榎第6・13仮設</p>	<p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 小榎第16仮設</p> 	 <p>お茶っこサロン 午前 10:00~ 吉里吉里第2・3仮設</p>
20	21	22	23	24	25	26
 <p>大榎12仮 設に登場</p>		 <p>お茶っこサロン 午前 10:00~ 吉里吉里1・2丁目 テントサロン (旧吉里吉里中体育館)</p>	<p>お茶っこサロン 午後 13:30~ 大榎第6仮設 テントサロン</p> 		<p>スポーツ 吹き矢 楽しい!!</p> 	
27	28	29	30	31		
		 <p>お茶っこサロン 午前 10:00~ 赤浜地区お茶っこ (旧赤浜小学校体育館)</p>		 <p>何でもまか せて!!</p>	 	