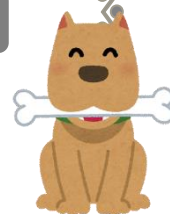


アモールニュース

2022年6月号

2022年6月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



生涯、良く噛んで、おいしく食事をするためにできること

違和感なく食べることができる人の割合は60歳代になると大きく減少します。生涯食事を自分の歯でしっかり噛み、味わいながらおいしく食べるために、以下のことを意識してみましょう！



1. 根菜類や海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣を付けましょう。
2. 食事中はしっかり噛む、味わうことに意識をしましょう。
3. どうしても噛まずに飲み込んでしまう人は、一口ごとに一度箸をおいて、噛むことに集中すると良いです。
4. 歯が健康でなければ良く噛んで食事をするできません。虫歯や歯周病などの早期・発見早期治療で、自分の歯を大切にしましょう。



よく噛むことで得られるメリット！



- 食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止できる！
- ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニンが、咀嚼のリズム運動によって活性化し増える！
- 口の周りの筋肉も発達し、正しい発音ができるようになる！
- 唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防に繋がる！
- 脳が刺激され脳に流れる血液の量が増える為、子供は脳が発達し、大人は物忘れを予防できる！
- 消化を助け、食べ過ぎを防ぎ、胃腸の働きが活発になる！

訪問看護では、住み慣れた自宅で安心して療養していただくため、専門的視点から看護やリハビリテーションなどのサービスを提供いたします。

ご自宅での療養生活にご不安のある方やご家族様など、お気軽にご相談ください！

自己紹介



6月1日に入職しました、事務の伊勢 瞳です。以前は、調剤事務、医療事務をしていました。介護事務の、実践は初めてなので、ドキドキです。

スタッフの皆さんに色々教えていただきながら、少しでもお役に立てるよう頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。