

令和5年新春1月号

# 言語リハビリ ミカタ便り

言語サービス ミカタ市川  
船橋市北サービスセンター  
(北部福祉会館1階)  
指定管理者：(有)ミカタ



## 今月のワンポイント ～腸の健康と脳の関係～

食べ物は胃から小腸に送られます。小腸は栄養分を吸収します。栄養分は血液に乗って全身の細胞に送られます。栄養が脳にも届けられます。脳に栄養がいき渡ることによって、考えたり、運動の命令を出せるのです。腸は、免疫や感情にも深い関わりを持っています。



### 腸の活性化「腸を元気に保つ」



- ・朝起きたら「水を一杯飲もう」直腸を刺激→便秘予防
- ・夜寝る前「深呼吸」副交感神経優→リラックス→腸が活性化
- ・座ってできる「足上げ体操」腸腰筋を刺激→腹圧上昇→排便を助ける
- ・乳酸菌やビフィズス菌を「食べて腸活」善玉菌を増やす→免疫力アップ
- ・おへそ回りを「マッサージ」両手を重ね円を描くように→腸の血行促進

## 今月の『脳楽習』「1月の風物詩」より

しょうはつかんけい しごと はし しき なん  
消防関係の仕事始めの式は何ですか？  
しんねん さいしょ えんしゅう おこな  
新年最初の演習を行います。



ヒント

- ① でぞめ しき 出初式
- ② だいはっかい 大発会
- ③ はつひ けし 初火消

## 「介護食」～4つの種類～[栄養は大事]

噛む力や飲み込む力が弱くなる



食事量が減る・栄養が不足する・やせる・体力が衰える

そこで！！

「介護食」＝噛みやすく、飲み込みやすい食事

### 介護食4つのレベル



- レベル1：簡単に噛める[一口の大きさに切る] [厚焼き卵]
- レベル2：歯茎でつぶせる[形はあり箸でつまめる] [出汁巻き卵]
- レベル3：舌でつぶせる[ムース・ゼリー状] [スクランブルエッグ]
- レベル4：噛まなくてもよい[ペースト状] [具無し茶碗蒸し]



スーパー・ドラッグストアにも様々な商品があります

答え：①出初式：出初式の起源は江戸時代の消防組織である「火消」による出初である。一斉放水・梯子乗り・木遣り歌・消防車パレードなど地域によって様々な行事が行われる。