

季節の健康情報

アルコールと肝臓

気温の上昇とともに、ビールが美味しい季節がやって来ました。適量のお酒は、昔から百薬の長と言われ、善玉コレステロールを増やしたり、ストレス解消や人間関係の潤滑油、疲れを癒すなど良い効果があります。しかし飲み過ぎは体に悪影響を及ぼします。適量を心がけて、アルコールと上手にお付き合いしていきましょう。

お酒を飲むと、体内に入ったアルコールは約20%が胃、残りの80%が小腸で吸収され、血液によって全身に運ばれる途中に、肝臓で分解されます。アルコールを分解する酵素が多ければ、お酒に強いということです。この分解酵素は生まれつきの個人差があり、たくさん飲んで鍛えればお酒に強くなれるわけではありません。

■お酒には、体にこんな影響があります。

①脳：アルコール依存症、日本酒で3合以上・ビールで大びん3本以上を毎日飲み続けると、男性は10～15年・女性は5～10年で依存症になると言われています。

②肝臓：脂肪肝・肝炎・肝硬変、アルコール処理に疲れた肝臓は、脂肪酸を処理できずに「脂肪肝」を引き起こします。アルコールによって肝細胞が変性・壊死、炎症を起こした状態が「アルコール性肝障害」です。傷つく→再生するの繰り返しで肝臓が固くなった状態を「肝硬変」といいます。

③脾臓：脾炎、脾液の流失障害が何らかの原因で起こり、脾臓の細胞破壊が進みます。アルコール性の脾炎はアルコールの飲みすぎが脾液の流失障害を引き起こします。

●肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気の自覚症状があらわれにくいので、常習的に飲酒をしている人は、体に異常を感じなくても定期的に検査を受けるようにしましょう。

●空腹時にお酒を飲むと、アルコールが胃を素通りして小腸に流れ込むので、急速に吸収され、悪酔いの原因になります。食事やおつまみを食べながら飲むようにしましょう。

●油料理・塩分の多いおつまみは避け、タンパク質、カロリーの低い野菜などに変えることも有効です。

●できれば週に2日は休肝日をつくり、肝臓をいたわってあげましょう。



協会けんぽ「季節の健康情報7月号」より

生き活きだより7月号

グループホームこすもす苑

E-mail : ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

誕生会 6月4日

おめでとうございます



チーズケーキ



誕生会を行いました。皆様からお祝い言葉や温かい拍手で誕生会が始まりました。レクの「新聞足寄せゲーム」では皆様裸足になり大変盛り上がりしました。誕生会の方、お誕生日おめでとうございます。

新聞足寄せゲーム



お祝い膳



蒸しパンの日

6/4 (木)



ゴマで目を作ります



ヒヨコですね

ホットケーキミックスを使って作った「蒸しパン」にコーン・ゴマ・ケチャップで顔を表現しました。細かな作業でしたが皆様丁寧に組み立てました。かわいい表情に自然と笑顔がこぼれました。

父の日

6/21 (日)



ありがとう



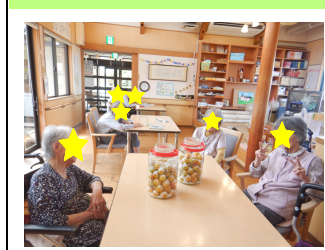
父の日にて工作で「カード」を作りました。出来上がったカードを男性利用者様にプレゼントしました。又、ビール風りんごジュースゼリーと枝豆でお祝いしました。

梅の日

6/6 (土)



美味しくな～れ



今年も梅干し作りをしました。梅のなり口を優しく丁寧に取り、ビン詰め作業時は梅の良い香りに包まれて穏やかな時間を過ごす事が出来ました。

ふれあいカフェ大川荘

6/7・6/21

6月は7日と21日に、カフェを開催しました。お菓子作りを実施、「抹茶豆乳寒天」、「マーメイドマフィン」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

お菓子作り



脳トレ

抹茶豆乳寒天



マーメイドマフィン

今月のフォト



「綺麗な田園風景です！」

令和8年7/10～令和8年8/10の行事予定

7月
7月10日・・・工作
7月15日・・・誕生会
7月20日・・・Tシャツの日
7月23日・・・文月の文の日
7月25日・・・かき氷の日
7月27日・・・スイカの日
8月
8月3日・・・はちみつの日
8月8日・・・タコ焼きの日



防災訓練

6/30 (火)



慌てないように！



「地震発生後に火災が起きた」と想定で訓練を行いました。ご利用者様も緊張した様子で訓練に参加しました。職員も避難経路や消火器の手順を再確認し地震や火災に備えています。

面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則15分
- ④面会スペースにて実施しています

～ご家族様へ～

感染防止にご協力お願い致します。又、ご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお申し付け下さい。

こんにちは ミャンマーから来たナンダー・ミイツです。日本に来て3年目になりました。趣味写真を撮る事です。日本の四季の綺麗な景色が好きです。仕事や勉強を頑張ります。 担当 ナンダー