



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膵臓：膵炎、膵液の流失障害が何らかの原因でおこり、膵臓の細胞破壊が進みます。アルコール性の膵炎はアルコールの飲みすぎが膵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ため、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替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



生き生きだより7月号

グループホーム第二こすもす

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

誕生会 6/4 (木)



皆様に迎えられ誕生会開始！



おめでとうございます！



色紙とプレゼント贈呈！



輪投げ！難しいね！



いっぱい入った！



豪華なお食事です！

今月は1名の方が誕生日を迎えられました。ホールに集まっていただき、皆様からお祝いの言葉を頂くと、嬉しそうに涙を浮かべておりました。その後、職員より色紙とプレゼントを頂かれ大変喜ばれていました。ゲームでは輪投げを行い、皆様楽しんでいました。



上手に貼れました！



お部屋に飾ります！

「父の日」にちなんで、ネクタイやビールの折り紙を、それぞれの色画用紙に綺麗に貼り付けて頂きました。完成した作品は、それぞれの居室に展示しています。

父の日

6/21 (日)



皮を剥いていきます



酢の量はこれくらい？



昔やってたよ！



美味しくなってね！

「らっきょう漬け」を行いました。皆様、慣れた手つきで、らっきょうの皮を剥き、保存ビンに、らっきょう酢を入れ漬け込みました。出来上がりでしたら、食事の際に試食して頂く予定です。

らっきょう漬け

6/4 (木)

社会福祉法人 大川鶴喉会
特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘
グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす
大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島857番1
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



「園芸」を行いました。大きめの鉢に、白、赤、ピンク、紫色の「日々草」という綺麗でかわいらしい花を、皆様に協力して植えていただきました。植えた花は、玄関入口に飾らしてもらい、水やり等を行って、大切に育てていきます。

園芸

6/19 (金)



抹茶豆乳寒天



マーマレードマフィン

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」、「マーマレードマフィン」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。

ふれあいカフェ大川荘

6/7・6/21

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面会時間は原則は15分
- ④第二こすもす1階にて面会実施しています。

今月のフォト



「綺麗な田園風景です！」

7/10～8/10の行事予定

7月

7/7…七夕
7/14…書道
7/26…誕生会
7/30…スポーツ大会

8月

8/5…窓外散歩



～ご利用者様、ご家族様へ～
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆さんこんにちは！梅雨に入り雨が多くなって、ジメジメ憂鬱な日々が続いていますね。でもこの雨で美味しいお米が育つのを楽しみにして、元気に過ごしましょう！！濡れた新緑も綺麗ですし、あえて外を見るのも良いですね。 担当 田中友佳