



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

～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。

梅雨が終わりに近づいてきました。本格的に暑くなっていますが、休みの日は身体を動かし汗をかきたいと思います。熱中症対策で、手足首を冷やしたりこまめな水分補給を楽しみたいと思います。

広報担当 玉城 祥



生き活きだより7月号

特別養護老人ホーム大川荘2F

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

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

特養カフェ 6月26日 (金)



何が当たるかなー？



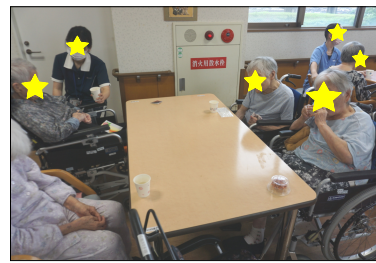
あっち向いてホイ！



さるのもののまね出来るかな？



たくさん種類がありました



梅茶が美味しかった！



手作りカードが当たり！

特養カフェを行いました。ご利用者様一人一人メニューを見て頂き、その中から好きな飲み物を選んでもらいました。飲み物が出来る間、御利用者様にはくじ引きをして頂きました。くじ引きの内容は職員手作りの物をプレゼントしたり、職員と動物のものまねをしたり、職員に「あっち向いてホイ」に勝ったらマッサージをプレゼントしたりしました。職員も御利用者様も笑顔が多く盛り上がりしました。



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。

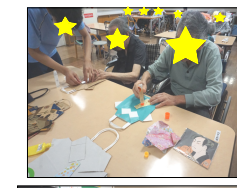
ふれあいカフェ大川荘
6/7・6/21



防災訓練

6/30 (火)

始めに地震想定訓練を実施した後、火災発生による避難誘導訓練を実施致しました。地域住民の方と地元消防団の方にもご参加頂きました。有事の際は素早く対応できるようにしていきます。



父の日レクリエーションを行いました。御利用者様と紙袋でネクタイがついたシャツを作りました。男性利用者様にプレゼントし喜ばれました。

父の日

6/21 (日)



料理教室を行いました。今回は、オレンジゼリーを御利用者様と一緒に作りました。材料は砂糖、オレンジジュース、粉ゼラチンを使用しました。御利用者様には材料の量を計って頂き、鍋に入れ混ぜて頂きました。後半職員が温めながら混ぜ、容器に御利用者様にを入れて頂きました。冷蔵庫で冷やし固め、午後のおやつ時間に召し上がった頂きました。冷たくておいしいと大変喜ばれました。

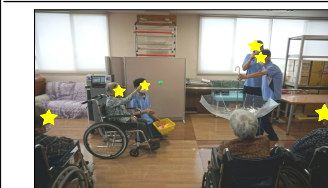


冷たくておいしい！

料理教室

(オレンジゼリー)

6/22 (月)



おたんじょうび おめでとう！

6月の誕生会を行いました。6月の誕生者様は4名おられました。催し物として、傘玉入れゲームを行いました。お一人お一人傘に玉を投げられ楽しみました。最後にカラオケで、瀬戸の花嫁を唄い盛り上がりしました。



誕生会

6/21 (日)

今月のフォト



「綺麗な田園風景です！」

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面会時間は原則は15分
- ④各階にて面会実施しています。

7/10～8/10の行事予定

7月

7日 (火) 七夕
19日 (日) 誕生会
21日 (月) 料理教室
中旬下旬予定 バスハイク

8月

16日 (日) 誕生会
19日 (月) 料理教室
中旬下旬予定 夏祭り

