

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。  
この1年も、なるぎでレクリエーションやリハビリを頑張っていきましょう！  
寒い日々が続きますが、体調を崩さずに皆様になるぎに来られる  
ことを職員一同心待ちにしております。

# 森だより



No.84 令和5年1月

リハビリスタジオ なるぎの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地



## 1月9日は祝日ですが、営業します。



### 家族のために、できること。

合言葉は  
まかせて

高齢者の感染は  
家庭内が  
**6割**

⚠️ 家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を

- ⚠️ 高齢者や基礎疾患があるなど重症化リスクが高い方
- ⚠️ 咳や発熱などコロナ疑いの症状がある方
- ⚠️ 受験生など特にコロナを避けたい方

**ま**すく **マスク**  
**か**んき **換気**  
**せ**んよう **専用**  
**て**あらい **手洗い**

- 家庭内でもマスク着用  
飲食中も「おはなしはマスク」
- 定期的に換気
- タオル、コップ等は自分専用  
食事も大皿ではなく、取り分けて  
できれば居住スペース、食事の時間も分けて
- せっけんでこまめに手洗い  
洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

### ⚠️ 感染者が増えています ⚠️

- ・発熱、喉の痛み、咳などの風邪症状が見られる場合はすみやかに医療機関を受診してください。
  - ・基礎疾患をお持ちの方で風邪症状が見られる場合は、まずかかりつけ医または最寄りの医療機関まで
- 電話にて相談してください。**

なるぎ施設内での  
**マスク着用にご協力ください!**



### 先月の活動

#### ～作品作り①～

しめ縄飾りを作りました。玄関に飾っておくと  
幸運を呼び寄せそうな素敵な作品になりましたよ。



#### ～作品作り②～

2週に渡っての超大作！  
折り紙でもみの木と雪の結晶、サンタの壁飾りです。



#### ～カレンダー作り～

福笑いで今年も一年、笑顔あふれる良い年を！



裏面に続きます...



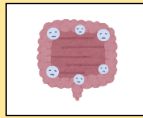
今日は特別♡



「トライフル」  
とはパフェと違って  
家にある材料で  
簡単に作ることが  
できるスイーツです。

カラフルで好きな  
トッピングができる  
ので1人1人、見た目  
が違って素敵です♡

クリスマス・年始のごちそうで



# あなたの胃腸、弱ってませんか？

年の初めを迎えて、体調はいかがでしょう。暴飲暴食という言葉は、この時のためにつくられたのかと思える程、年末年始はさまざまなイベントや会食が続きます。付き合いの良い人は多少無理をしてでも様々な関係者と飲食を共にされたことでしょう。

皆さんご存知のように、「七草がゆ」はこうして疲れた胃腸を労って休ませてあげようという昔人の知恵だといわれています。

しかし、飽食の時代といわれて久しい現代。お正月でも24時間休むことなく、様々な飲食物を購入できるコンビニなどが身近にある生活では、そうした昔人の知恵だけでは、疲れきった胃腸が簡単に回復しない程、内蔵疲労が重症化しているという人も少なくないことでしょう。

そこで今回は、年末年始で弱った内臓を労るということをテーマにしたいと思います。



## 疲れた胃腸を癒すには…？

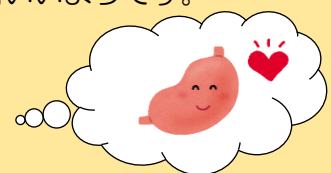
一、寝る三時間前は何も食べない！



胃の生理からいえば、問題となるのは食事の回数よりその間隔だといわれます。空腹が長時間続くと胃液が胃の粘膜を荒らしたり潰瘍ができやすくなったりするのです。朝食を抜いてのたばこやコーヒーは、さらに胃を荒らす原因になります。

朝食はきちんととり、その後は5～6時間あけて食事を取るのが体には一番いいようです。

二、よく噛んで食べる！



噛むという行為は、食べ物を小さく碎き消化しやすくするというだけでなく、脳や胃腸を刺激し、全身を活性化してくれるのです。また唾液と混ぜ合わせることで胃への刺激を減らす効果もあります。噛むことで唾液と食物が混じり合い、消化吸収されやすくなるのですが、忙しいと早食いになってしまい、噛む回数が減ると胃は余分に働くことになってしまいます。噛むことが胃腸を疲れさせないためにも大切だということですね。