



ふく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

免疫力を上げて元気に過ごそう！

朝夕めっきり冷え込み「そろそろコタツを」と言っておられる方もいらっしゃるのでは？インフルエンザの予防接種が例年より早く始まっていますが、もうお済みでしょうか？今年新型コロナウイルスの関係から早めに予防接種を済ませておきましょう。今月は免疫力をあげる暮らし方 **パートII** をご紹介します。

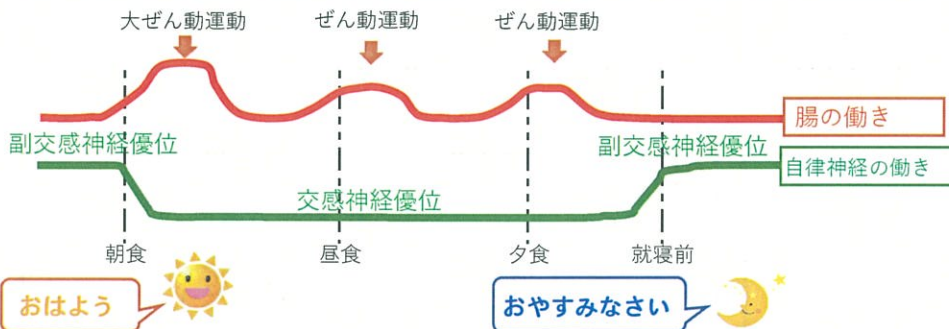
暮らし方④ 朝食を食べて老廃物を出す



胃に食べ物が入ると腸で便を送り出そうとして **ぜん動運動** が始まります。

夕食後時間がたっている朝は胃が空っぽなので食事を摂ると特に **ぜん動運動** が盛んになります。

朝の便意を我慢すると自然な排便がしにくくなるので、朝の食事と便意は大事にしましょう。

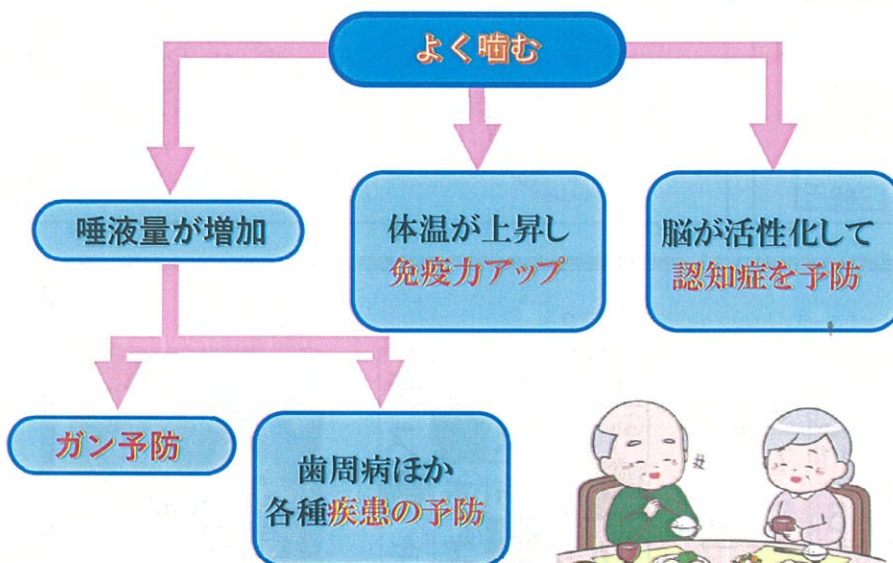


便(老廃物)が体内にたまると悪玉菌が増加します。そうなると大腸ガンのリスクが高まる他、免疫機能にも悪影響を及ぼします。



暮らし方⑤ たくさん噛んで唾液を出す

唾液は、殺菌や消化吸収を手助けしてくれます。一口 **30回噛む** ことを心がけましょう。



ドライマウス・チェック

あてはまる項目があれば注意しましょう!!

- 口の中が渇く
- 口の中がネバネバする
- 乾いた物が食べにくい
- 味が分かりづらい
- 飲み込みづらい
- 舌が渇いて話しづらい など

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



問題1

熟語組み立てパズル

文字を組み合わせて熟語を作りましょう。

①

ネ 女
日 兄
ウ

②

言 立
日 心
成

④

土 申
糸 又
ネ

⑤

立 郷
日 立
日

問題2

この木、なんの木？(♪)

リストを参考に読んでみましょう。



リストには2つ余分なものがあります。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

楓 枸杞 柰 楮 木槿 桐

- かえで
- しきみ
- まゆみ
- こうぞ
- むくげ
- くぬぎ
- くこ
- まさき

問題3

おつりはいくら？

以下の物を買って5,000円札で支払いました。
おつりはいくらでしょう。

230円 (お菓子袋) 286円 (卵) 198円 (MILK) 1020円 (洗濯用洗剤)

320円 (ロースハム) 350円 (りんご) 288円 (バター)

何時？

① 30分前



② 45分後



③ 1時間20分前



④ 2時間50分後



9月号の答え

問題1

① 合計数15 ② 合計数15 ③ 合計数18 ④ 合計数21

6	7	2
1	5	9
8	3	4

8	1	6
3	5	7
4	9	2

7	2	9
8	6	4
3	10	5

4	9	8
11	7	3
6	5	10

問題2

①ア		②キ	③セ	キ
④リ	⑤ア	ス		ス
	⑥ツ	ウ	⑦チ	
⑧カ	サ		⑨エ	⑩キ
ニ		⑪ク	ス	リ

問題3



秋を満喫して元気に暮らしましょう！！

