

令和 3 年 6 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

「水 無 月」

六月は暦では「水無月」と言われます。「水無月」とは『梅雨が明けて水が涸れて無くなる。』と解釈されるようですが、他にも『田植えが終わって田んぼに水のはる必要がある「水張月(みずはりつき)」「水月(みなつき)』など色々あるようです。

まわりの水田にも水がはられるようになり、蛙の声もいいですね。

他にも今月は「梅雨」を思いうかべますね。シメシメと

蒸し暑い季節ですので『カビ』や『食中毒』には、

充分注意をお願いします。雨が続くと気分も沈みがちですが、梅雨も日本の季節の一つなので、

雨の中咲く紫陽花を眺めて楽しむのもいいですね。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

咀嚼（そしゃく）

今回は「咀嚼（そしゃく）」についてです。前回テーマの嚥下の前段階の話になります。咀嚼とは摂取した食べ物をかみ砕き粉碎する過程を言います。みなさん普段の食事で噛むことを意識していますか？あまり噛まずに飲み込んでしまっていないですか？よく噛むことで唾液分泌を促し消化・吸収をよくし、さらに虫歯予防、肥満防止、脳の活性化につながります。咀嚼機能が高ければ色々な食材から栄養が取れる為、結果的に健康余命も長くなります。普段の食事からしっかり噛むことを意識してみてくださいね。



pona.jp - 25547128

彦根中央リハビリテーションクリニック・デイケアはるのうみのブログ

クリニック・デイケアの日々の出来事や情報をお届けします



クリニックやデイケアの情報をブログで紹介しています。

一度覗いてみて下さい。→ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>