

令和4年1月号

【第330号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



あけましておめでとうございます



パッチワーク講座



ちぎり絵講座



布の小物作り講座



絵てがみ講座



フラワーアレンジメント講座



おえかき講座

作品展

1階ロビーにて順次展示中



パソコン講座



パソコン講座



陶芸講座



陶芸講座



パッチワーク講座



パッチワーク講座

うまみでドライマウス対策



昆布やカツオだしの『うまみ』は、今や甘味・塩味・酸味・苦味につぐ『第5の味覚』として認められ、その健康作用が、医療現場でも活用されています。その一つがドライマウス治療です。唾液を増やすといわれるレモンなどの酸味は、刺激が強すぎるのに対し、『うまみ』は、口当たりがマイルドかつ、唾液の分泌量も、効果の持続時間も、酸味より優れているといわれています。唾液分泌には、量を多く出す『大唾液腺』と、粘り気を出す『小唾液腺』があり、ドライマウス改善には、『小唾液腺』からの分泌が重要で、『うまみ』によって強く促されます。

唾液腺を刺激するうまみ物質として、医療現場ではグルタミン酸を多く含む昆布が注目され、昆布だしでうがいすることで、手軽に『ドライマウス対策』ができます。昆布だしは、30gの昆布を500mlの水に一晩つけるだけでとれますが、わざわざ昆布でだしを取らなくても、昆布茶を通常飲む濃さの3倍程度にうすめ、30秒ほど口に含みうがいをするだけ!!これを毎日3回程度行うことで、口の乾きが改善すると同時に、『うまみ障害の改善』にもつながるのだそうです。(薄めず塩分の濃いままですぐにうがいをすると、逆に、唾液が出なくなってしまうので、必ず薄めてください。)

『うまみ障害』とは、高齢者に多く、唾液が減ることで、味はわかるが食事がおいしくない、食べたくない気持ちになり、食欲が低下し、十分に栄養が摂れず痩せてしまいます。しかし、唾液を増やすことでうまみがわかり、食欲の回復につながるといいます。

さらに、消化管でも感知することができ、『うまみ』が胃に入ることによって、消化吸収が促進され、胃もたれなども改善されたり、抗がん剤などの副作用で味覚が鈍くなった方への効果も期待できるそうです。

興味のある方は、ぜひ、試してみてくださいはいかがですか？



令和4年1月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
						1
						元旦 休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日		太極拳	音楽療法		
			笑いヨガ		陶芸	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	成人の日	ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		英会話			健康体操	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ		歌う会	
		パッチワーク			陶芸	
23	24	25	26	27	28	29
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話	おえかき		健康体操	
30	31					
休館日						

- 10:00～12:00 て作りえほん ・ オカリナ ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ 絵てがみ
 フラワーアレンジメント ・ 音楽療法 ・ 布の小物作り ・ 音楽療法
 書道 ・ 歌う会
- 13:30～15:30 パソコン ・ パッチワーク ・ やさしい英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき
 陶芸 ・ 健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川