

夢コープニュース



〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

事業所
リレー
つうしん



this month
12月
沼津事業所

即席めん 1,008 個いただきました。

日本栄養士会より新型コロナウイルス感染症に関連して、医療・福祉関係者・食糧支援を必要とされる方々に即席めんが無償提供をするという案内があり、応募したところ、日本即席食品工業協会よりカップ麺と焼きそばが届きました。



いつも頑張ってくれているヘルパーさんやご利用者様、取引のある事業所の方々等にお分けしたところ、とても喜んでくださいました。



新型コロナウイルス感染症はまだ終息までの先行きが見えませんが、思いがけない支援に心が温まりました。いただいたご厚意をパワーにして、これからも油断のない感染症対策を取りながら活動していきたいと思います。

定例理事会 11月22日(月) 協議議決事項

- ① 感染症対策に関する指針の決定
- ② 虐待防止に関する指針の決定
- ③ ハラスメント防止対策に関する基本方針の決定



ヘルパーさんの ♡ほっこりした話



買物に不便な私の住んでいる所に週2回軽自動車の移動販売車がやって来ます。買物に行くことの出来ないお年寄りが杖をついたり、シルバーカーを押しながら集まることができます。

自分の目で見て、手で触って、楽しそうに買っています。

お互いの安否確認をしたり、情報交換をしたり、ちょっとした社交場になっているようです。

沢山の品がそろった便利なスーパーとは違った良さを感じます。



10月度活動結果報

夢コープ会員数 411名 実働数 363名

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,655.75 時間
介護保険 訪問系サービス	5,429.00 時間
障害福祉サービス	1,732.75 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	554名	256名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	25日	20名	6.68名
夢コープふじ	26日	18名	8.73名
夢コープいた	17日	29名	6.41名

交通安全スローガン

夕暮れに 早めのアピール ライトオン

介護職の賃金アップの検討を政府が始めたというニュースを耳にして、一時的な改善でなく継続的な策ができることを期待しています。

2021年はコロナ感染症が頭から離れない1年でしたが、現時点で夢コープの会員から一人も陽性者が出ていないことは、誇れることではないかと思えます。このことは、一人ひとりの予防に対する取り組みがしっかりできていたということ。年末年始は移動の多い時期になります。現在、感染者数は落ち着いていますが、油断せずに今まで同様気をつけてお過ごしください。

さて、認知症についての興味深い本を見つけたのでご紹介します。ライツ社「認知症世界の歩き方」です。実際に認知症と診断された方からたくさんのお話を聞いてまとめてあります。お風呂を嫌がる、

車から降りるのを怖がるなどの理由が、本人がこう感じているのなら当たり前だろうと腑に落ちます。とても読みやすく認知症の方の感じ方の理解につながるのをお勧めです。

最近、その本のWEBサイトを発見しました。もしパソコンやスマホで検索できるようにしたら「認知症世界の歩き方動画」と入れてください。本の内容が動画になり端的な説明もついていて1ストーリー2分程度です。気軽に見ることができます。もちろんすべての方に当てはまる訳では無いと思えますが、こう感じているかもしれないという想像の世界が広がります。自分にとって新しい発見は他者を理解するには大切なことだと思ふのです。

理事長 杉井 初世

冬は西日の眩しさに注意

西日の眩しさで信号や対向車が見えにくい経験をしたことはありませんか。冬は夏に比べて事故率の多い太陽高度10~30度の時間の長さが1.5倍になっているのだそうです。眩しさ対策にはサンバイザーを下げますが、光がサンバイザーより低い位置になったらお手上げです。背筋を伸ばして少しでも太陽を遮る方法もありますが、高い位置に設置された信号機を見落とす危険が増えるため、サングラスの併用が有効となります。反射光等の雑光を遮る能力の高い「偏光サングラス」がお勧めです。眩しいと感じたら光を直視せず視線をはずすこと、また緊急時は手で光を遮ることも有効です。

交通安全県民運動が始まります(12月15日~31日)。慎重な運転を心がけ、無事故でお正月をお迎えください。



腸活

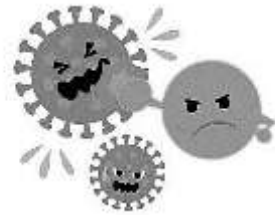
～脳とおなか語り合う「脳腸相関」～

腸を守ることは、体を守ること
～腸の免疫機能と、脳と腸との相関関係～

消化管は、口から肛門まで1本のホースでつながった構造をしているため、食べ物と一緒にやってくる細菌やウイルスなどのさまざまな病原体と常に接する場所でもあり、腸には体にとって好ましくないものを侵入させない働きが備わっています。

人体最大の免疫器官

もともと人には、外敵の侵入を感知して排除する「免疫」という仕組みが備わっていますが、その働きに関わる免疫細胞の半分以上が腸に集まっています。腸が「人体最大の免疫器官」と呼ばれているのはそのためであり、まさに健康の要といえる器官です。



消化・吸収・排泄という消化器官としての腸の基本的な働きはよく知られていますが、腸には免疫機能・脳との相関関係という大きな働きがあります。

良い腸とは

小腸だけでなく大腸にも免疫機能があり、さらに大腸にすむ腸内細菌が免疫力と大きく関係していることが分かっています。腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」、そしてそのどちらか多いほうに加勢する「日和見菌」の3種類に分けられます。良い腸とはいったいどんな状態なのでしょう？それは「腸内細菌のバランスが良好」であることです。

「脳腸相関」 ～幸せになるために～

脳と腸は自律神経系、内分泌系、免疫系の三つの経路を介して、互いに影響を及ぼしあう「脳腸相関」を作っています。私たちが感情や気持ちとして認識している状態を決定づけるための神経伝達物質の多くが、実は腸で生産されています。「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」はおよそ95%が腸で作られます。セロトニンには、「交感神経」と「副交感神経」の2種類の神経を調節する働きを活性化させることにより、心のバランスを整える作用があります。つまりは、腸が健康でいるとおなかの調子がよくなるだけでなく、自律神経も整い「幸せ」を感じることもできてしまうというわけです。

「腸内フローラ」

腸内細菌の生態系や状態のこと。腸内の細菌を顕微鏡で見るとお花畑に見えることから、お花畑を意味する「フローラ」をつけて、「腸内フローラ」と呼ばれて話題になっています。



腸は人体を病気から守る「免疫器官」としてもっとも大きい役割を担っており、免疫を司る細胞の7割が腸に存在します。そして腸は、いわば「第二の脳」でもあります。腸を整え、よい血液を作り、自律神経を自発的に整えていくことが、心と体の健康を守るうえでとても大切です。

参考：ヤクルト、クラシエ、順天堂大学教授

私たちの毎日の食事を見直してみましょう！ ー善玉菌を増やそうー

善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)

【発酵食品等】

ヨーグルト ヌカ漬け 納豆
キムチ 味噌 チーズ

乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれ、継続的に食べるとより効果的です。

※ 塩分が多い食品もあるのでご注意ください。



善玉菌のエサとなるもの (プレバイオティクス)

【食物繊維を多く含む食品】

野菜類 (ごぼう にんじん おくら
キャベツ ブロッコリー ほうれん草)

豆類
いも類
海藻・きのこ類

果物
こんにゃく

【オリゴ糖を多く含む食品】

野菜類 (玉ねぎ ごぼう ねぎ
にんにく アスパラガス)

果物 (バナナ)
豆類 (大豆)



参考：大正製薬

小豆麹 (発酵あんこ)

小豆はサポニンや繊維質が豊富、麹菌で発酵させてスーパー健康食品に。

材料

- 小豆 1/2 カップ (100cc)
- 塩 小さじ 1/4
- 麹 (低温乾燥麹) 50g

スーパーの冷蔵コーナーにあります

作り方

- ① 小豆は水に浸し、一回煮こぼしてアクを取ります。
- ② 手でつぶれる程度に柔らかく煮て塩を混ぜます。
- ③ 65℃位までさましてから、手でつぶした麹を混ぜます。
- ④ 6～8時間 60℃で保温したら、出来上がりです。できれば途中2回位混ぜてください。

自然な甘さの美味しいあんこが出来上がります。冷凍保存もできます。

【保温について】

- ・65℃以上になると麹菌が死んでしまうので注意が必要です。
- ・炊飯器の保温機能を使用して蓋を開けたまま、濡れふきんをかけます。
- ・ヨーグルトメーカー、ステンレス保温容器、発泡スチロールの容器も活用できます。
- ・麹を使った甘酒づくりも簡単です。

シリアルヨーグルト

朝食や軽食に最適♪
発酵食品のヨーグルト、繊維質たっぷりのシリアルとオリゴ糖は腸内細菌を増やします。

材料

- ・無糖ヨーグルト 100cc
- ・コーンフレーク (無糖) やオートミール 50cc
- ・干しぶどう
- ・フルーツ等 (お好みで)
- ・オリゴ糖 大さじ 1

作り方

上記の材料を混ぜるだけです。

