

メディケア・くれ便り

各地で紅葉の見頃を迎え、次第に寒さを感じる季節となりました。
冬を迎える仕度もあり慌しい年末を前に風邪などひかぬよう気をつけて
過ごしていきましょう。

(昨年度のポスター)



高齢化などにより介護が必要な方々が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。こうした中、多くの方々に介護を身近なものとしてとらえていただくとともに、それぞれの立場で介護を考え、関わっていただくことが必要となっています。そのため、介護についての理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及びその家族等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、介護に関する啓発を重点的に実施する日として、厚生労働省は「11月11日」を「介護の日」と定めています。



胃もたれのお話



胃には食べ物を消化する働きがあります。食べ過ぎた時など消化を終えても食べ物が胃の中に長くとどまり食後暫く経っても胃が重く感じられることがあります。これが胃もたれです。そんな時は…

- ① 脂質が多い食べ物は消化に時間がかかるため胃に負担がかかります。
また、香辛料・カフェインは胃酸を増やします。胃の調子が悪い時はこれらの食べ物や大量のお酒やコーヒーは避けた方が良いでしょう。
- ② ストレスにより胃の動きが弱まり胃液の分泌量が変調を来すこともあります。ストレスを溜めないよう気分転換を心がけましょう。
- ③ 食事の間隔を4時間はあけるようにしましょう。就寝前も3～4時間あけることが望ましいとされています。
- ④ 薬を飲む時は少ない水で飲むと胃の中で薬が1カ所に固まってしまうことがあるのでコップ1杯分の水で飲むようにしましょう。

次回の行事は
11月19日(水)10時～予定しています
ご家族様のご参加をお待ちしております!

平成26年11月1日発行