

令和5年新春1月号

脳楽習 便り



今月の『脳楽習』「1月の風物詩」より

しょうぼうつかんけい しこと はし しぎ なん
消防関係の仕事始めの式は何ですか？
しんねん さいしよ えんしゅう おこな
新年最初の演習を行います。



ヒント

- ① でぞめ しき 出初式
- ② だいはっかい 大発会
- ③ はつひ けし 初火消

今月のワンポイント ～腸の健康と脳の関係～

食べ物は胃から小腸に送られます。小腸は栄養分を吸収します。栄養分は血液に乗って全身の細胞に送られます。栄養が脳にも届けられます。脳に栄養がいき渡ることによって、考えたり、運動の命令を出せるのです。腸は、免疫や感情にも深い関わりを持っています。



腸の活性化「腸を元気に保つ」



- ・朝起きたら「水を一杯飲もう」直腸を刺激→便秘予防
- ・夜寝る前「深呼吸」副交感神経優→リラックス→腸が活性化
- ・座ってできる「足上げ体操」腸腰筋を刺激→腹圧上昇→排便を助ける
- ・乳酸菌やビフィズス菌を「食べて腸活」善玉菌を増やす→免疫力アップ
- ・おへそ回りを「マッサージ」両手を重ね円を描くように→腸の血行促進

「介護食」～4つの種類～[栄養は大事]

噛む力や飲み込む力が弱くなる



食事量が減る・栄養が不足する・やせる・体力が衰える

そこで！！

「介護食」＝噛みやすく、飲み込みやすい食事

介護食4つのレベル

- レベル1：簡単に噛める[一口の大きさに切る] **[厚焼き卵]**
- レベル2：歯茎でつぶせる[形はあり箸でつまめる] **[出汁巻き卵]**
- レベル3：舌でつぶせる[ムース・ゼリー状] **[スクランブルエッグ]**
- レベル4：噛まなくてもよい[ペースト状] **[具無し茶碗蒸し]**



スーパー・ドラッグストアにも様々な商品があります

答え：①出初式：出初式の起源は江戸時代の消防組織である「火消」による出初である。一斉放水・梯子乗り・木遣り歌・消防車パレードなど地域によって様々な行事が行われる。