

まほろばサイト
地域交流を行いました！

まほろば大和では、都賀保育園にご利用者の皆さんが手作りされたおもちゃと、みのり園で育てた野菜の寄贈を行いました。それぞれの作業中、「楽しんでくれるとい



いな」「絶対に美味しいって言ってくれるといいな」と会話をしながら準備を進めました。

後日、御礼に園児さんから喜びの声やお紙をいただきました。お手紙の中には、おもちゃで遊んでいる園児さんの写真があり、食堂へ貼りだしたところ、嬉しそうに写真を見ておられました。今後も新型コロナウイルスを含めた感染症を正しく理解しながら、ご利用者と地域との絆をさらに深めていけるように取り組んでいきます。



新鮮な魚介類をご堪能されました！

吾郷会事業所



8月、五十猛漁協有志様よりたくさん魚介類を提供していただき、食事会にてご利用者に新鮮な海の幸を堪能していただきました。珍しいバイ貝ご飯や脂の乗ったアジの塩焼き、お刺身に皆様舌鼓を打たれました。ご協力ありがとうございました。



大田サイト
久しぶりの来園でした！

通所介護 サンデイズ双葉園

8月14日～16日、デイサービスで夏祭りを行いました。最終日には数年ぶりに「あけぼのこども園」の園児14名に来園していただき、元気いっぱい「ソーラン節」を披露してくださいました。園児たちの姿にご利用者の皆様も大感激で涙を流して喜ばれました。久しぶりの可愛いお客様の来園に、夏の暑さ以上の熱気に包まれた楽しい時間でした！



皆揃ってハイ！チーズ!!



ありがとう！
また来てね



大田サイト
全国大会出場！
がんばれ 小野 祐君！

サンデイズ双葉園



佐賀県を会場に10月26日～28日に開催される、第23回全国障害者スポーツ大会(フライングディスク競技)にサンデイズ双葉園 介護士 小野祐君の出場が決まり、法人から応援金が送られました。コロナの影響もあり、小野君は思うような練習ができない時期もあったようですが、この大会の出場を目指し、精一杯努力を積み重ねてきました。全国大会での全力プレー、ご活躍を吾郷会役職員一同応援しています！

体
Health

●暮らしイキキ 健康ひとくちメモ

動脈硬化と密接なつながりが

放置は危険な

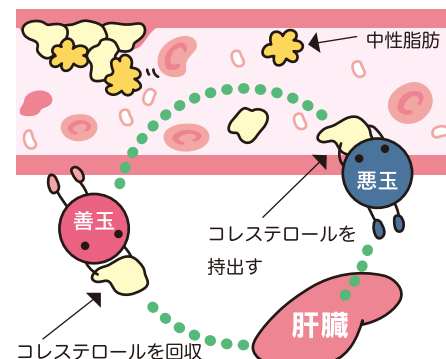
「脂質異常症」

◎ コレステロールはバランスが大事

脂質異常症とは、血液に含まれる「**悪玉**」のLDLコレステロールや**中性脂肪**が増えすぎたり、「**善玉**」のHDLコレステロールが少なくなったりする状態のことをいいます。

悪玉コレステロールには肝臓に蓄えられたコレステロールを全身へ運ぶ働きが、**善玉コレステロール**には余分なコレステロールを全身から回収し肝臓へ戻す働きがあります。そのため、悪玉が多くても、善玉が少なくても、コレステロールがたまりやすくなります。

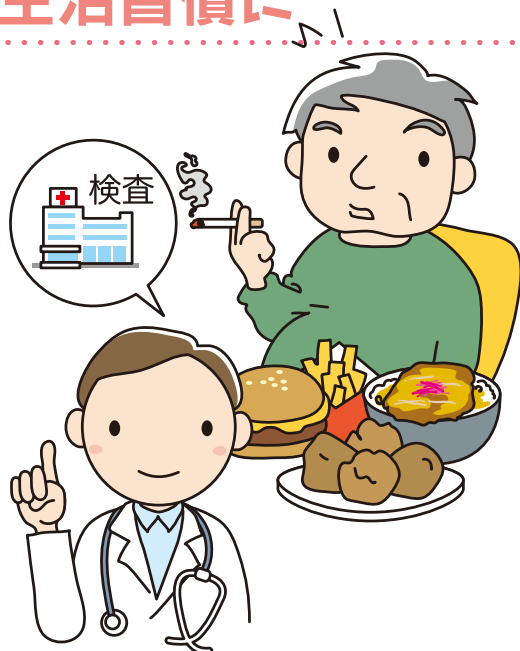
また、**中性脂肪**は私たちが活動するときのエネルギー源になるほか、体温を保つなどの働きがあります。この**中性脂肪**が増えすぎると、**善玉コレステロール**が減り、**悪玉コレステロール**が増えやすくなります。そして、**悪玉コレステロール**が高い状態が続くと、**悪玉コレステロール**が血管の壁にたまって血管の内側が狭く硬くなり、血液が流れにくい状態、つまり**動脈硬化**になるのです。



◎ 危険因子の多くは生活習慣に

では、なぜ**脂質異常症**は起こるのでしょうか。その主な原因は**生活習慣**で、特に**食生活**と**運動不足**が大きく影響しています。脂質や糖分の多い**高カロリー食**に偏りがちな人などは注意が必要です。また、**タバコ**には**中性脂肪**を増やし、**善玉コレステロール**を減らす作用があるといわれています。さらに、**高血圧**や**糖尿病**などがあると、**脂質異常症**になりやすくなります。

脂質異常症も**動脈硬化**も痛みなどの自覚症状がないことが多く、放置しがちです。しかし、放置すると**脳梗塞**や**心筋梗塞**などの重大な疾患を引き起こす可能性があるため、しっかりと治療することが大切です。健康診断などで「脂質異常症の疑いがある」といわれた場合は、放置せずに早めに受診して**医師の指導**を受けましょう。



暮
Life

●暮らしイキキ 生活情報

年間を通して注意が必要！

家庭での
「食中毒」

食中毒は一年を通して発生しています。食中毒というと飲食店などでの食事が原因と思われるがちですが、実は毎日食べている家庭の食事にも危険は潜んでいます。家庭で発生した場合、食中毒とは気づかれずに重症化することもあるので注意が必要です。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌が原因となる食中毒(O157、O111、カンピロバクター、サルモネラ属菌など)は夏場に多く発生し、ウイルスが原因となる食中毒(主にノロウイルス)は冬場に多く発生しています。家庭でできる食中毒予防のポイントは次のとおりです。

●細菌による食中毒予防のポイント

- 細菌を食べ物に「**つけない**」
＝**洗う、分ける！**
- 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
＝**低温で保存する！**
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」
＝**加熱処理する！**



●ウイルスによる食中毒予防のポイント

ウイルスは食品中では増えませんが、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまうため、次のことを心掛けましょう。

- ウイルスを調理場内に「**持ち込まない**」
＝**健康状態の把握・管理！**
- 食べ物や調理器具にウイルスを「**ひろげない**」
＝**手洗い、定期的な消毒・清掃！**
- 食べ物にウイルスを「**つけない**」
＝**洗う、分ける！**
- 付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」
＝**加熱処理する！**



食中毒は、これらの予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも食中毒が疑われる場合は、早めに病院を受診しましょう。