

## 11月の活動報告

### ～室内での活動～

先月は「バケツ田んぼの稲の脱穀・もみすり」、「干し柿作り」、「畑の大根の葉で漬物作り」など室内でも様々な活動を行いました。稲の脱穀作業は、穂先からお米を一粒ずつ取る作業の中で、自然と指先に力が入り『指先の運動』になります。また干し柿作りや大根葉の漬物作りでは、包丁を使ったり柿を紐でくくる作業を通じて『腕や指先を動かす』機会になったり、切る時に力が入るようにと『自然と立っていただく』機会にもなりました。「干し柿は揉むと甘くなるよ」「そろそろ漬物が漬かったかなあ」と会話が弾み、昼食やおやつの時に食べることが、ひとつの楽しみにもなりました。

集中して穂先のお米を取って下さっています。



立って、大根葉を細かく切って下さっています。



## 12月の体操(食事編)

食事を食べるためには、頬・舌・喉など口の筋肉だけでなく、飲み込みの時に使う『首や肩周辺の筋肉』や『背筋を伸ばし足がしっかり床に踏ん張れる姿勢』など身体の様々な部分も関わっています。実際の体操では、首をゆっくり上下や左右に動かし首周辺の筋肉をほぐしたり、しっかり足を付いた体勢でテーブルに手を伸ばし、そのまま前屈し背筋を伸ばす体操をしています。

年末年始で美味しい物を食べる機会も増える時期なので、皆さんがこれからも美味しく食事をしていただけるように取り組んでいきます。

5秒数えながら、ゆっくり首を左右に動かしていきます。



顔は上げたまま、前屈することがポイントです。



## 消化・吸収①

今月は消化についてです。私たちが食べた食物は、そのままでは体内に吸収されません。食物は、吸収可能な栄養素の形にまで分解される必要があります。この分解の過程を「消化(しょうか)」と言います。食べた食物がきちんと消化されないと、体調が悪くなったり、病気になったりしてしまふこともあります。

### 【消化の仕組み】

食物の摂取、消化、栄養素の吸収、不要なものの排泄に関わるシステムをまとめて「消化器系」と呼びます。消化の際の食物の流れは、つぎのようになります。

① **口(くち)** ⇒ ② **食道(しょくどう)** ⇒ ③ **胃(い)** ⇒ ④ **十二指腸(じゅうにしちょう)**  
⇒ ⑤ **小腸(しょうちょう)** ⇒ ⑥ **大腸(だいちょう)** ⇒ ⑦ **肛門(こうもん)**

消化には、複数の器官がそれぞれ正常に作用することが不可欠です。

歯が痛くてうまく噛めない場合や、胃酸が出すぎるなど、器官の働きに異常が生じただけで、消化が上手く行われず、胸やけや胃もたれにつながります。それぞれの

器官に、どのような働きがあるかを知っておくと、食事の観察時に注意すべき視点が、わかりやすくなっていくのではないのでしょうか。

① 口	変な味がしないか、変なものが混じっていないか確かめ、熱いもの、冷たいものを消化に適した温度に変えます。  歯 : 食物を小さく碎き、よく噛むと唾液がしっかり出ます。 唾液 : でんぷんの消化を助けます。
② 食道	筋肉の力で、食べ物を口から胃の方に押し出します。
③ 胃	消化のスタート地点です。食べ物をためて、ドロドロの状態に溶かします。悪い菌をやっつける動きもあります。
④ 十二指腸	胃から送られてきた食べ物が、すい臓から送られてきたすい液と、胆のうから送られてきた胆汁と混ぜ合わされます。
⑤ 小腸	食道の消化と吸収の場です。食べ物に含まれていた栄養素が体を作ったり、体を動かすエネルギーとなったり、体の調子を整えたりします。
⑥ 大腸	小腸から送られてきた食べ物から、水分を吸収します。また、体のミネラルを調整します。
⑦ 肛門	食べ物の残りがすや、体にとっていらなくなったものが、大便として出ていきます。

## 次月の内容

### 消化・吸収②

#### よくある質問 Q&A

### おやつ作り



12月11日(土)ホットケーキ  
12月21日(火) お楽しみに☆  
12月24日(金)たこ焼き

### お誕生日会

12月10(金) 15日(水)  
17日(金) 27日(月)



社会福祉法人 近江ちいろば会 デイサービスセンター みなくちみんなの家  
ホームページ <https://chiiroba.jp/> 甲賀市水口町本丸 2-54 電話 0748-76-3091

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093