

# ひまわり通信

グルメデー

SUKIYAKI  
すきやき

2023年 10月号

日	月	火	水	木	金	土
1日 休み	2日 全体レク 将棋 トランプ	3日 トランプ	4日 トランプ 書道	5日 全体レク 将棋 トランプ	6日 書道	7日 トランプ
8日 休み	9日 将棋 トランプ	10日 トランプ グルメデー	11日 全体レク トランプ 書道	12日 将棋 トランプ	13日 書道	14日 全体レク トランプ
15日 休み	16日 将棋 トランプ	17日 全体レク トランプ	18日 トランプ 書道	19日 将棋 トランプ	20日 全体レク 書道	21日 トランプ
22日 休み	23日 全体レク 将棋 トランプ	24日 トランプ	25日 トランプ 書道	26日 全体レク 将棋 トランプ	27日 書道	28日 トランプ
29日 休み	30日 将棋 トランプ	31日 トランプ				

## 食欲の秋 —『食べる』とは、あなたにとってどんなことですか？—

暑い夏が終わり、秋がやってきました。秋といえば…、食欲の秋。美味しいものがたくさん思い浮かびますね！🍎🍇🍷

突然ですが、あなたが今まで食べた中で一番美味しかったものは何ですか？

私たちは毎日、食事をしています。1日3食として、1年で1,095食、20年で21,900食、50年で54,750食。数多くの食事の中から頭に思い浮かぶのは、記憶に残っているものではないでしょうか？初めて食べた〇〇、誰かが作ってくれた〇〇、大切な人と食べた〇〇…。メニューを思い浮かべると同時にその時の光景も思い出されるはず。ちなみに私が今まで食べた中で一番美味しかったものは、両親が住む宮崎県で食べた「鰻」です。白焼きの鰻を炭火で温め、タレを絡めるとほっぺたが落ちそうなおいしさです！！おいしそうに食べる私たちを、鰻を育てたわけではない父が「どうだ！うまいだろ！」と満足そうに見ていた姿を思い出します。

このように、『食べる』ということは、体内に栄養を摂り入れるだけでなく、心を満たしてくれるものでもあります。私たちが毎日あたり前のように行っている『食べる』ことは、心と身体の状態に直結する、大切なことなのです。

## ひまわり職員に『今まで食べた中で一番美味しかったもの』を聞いてみた🍴

浅原さん ！！ 祖母が作った煮物です！ごろごろの根野菜と絶妙な味付けがたまりません😊  
田中さん ！！ 若い頃、イタリアンのお店で食べたルッコラとパンチェッタ(豚肉の塩漬け)のパスタ！懐かしい思い出です😊  
年岡さん ！！ 友達に誘われて島根県まで食べに行った、湯葉そばです！グルメな友達のおかげで美味しいものに出会えました😊  
湊さん ！！ 健康診断後の食事！前日21時からの絶飲食に耐えた後の食事は心と身体に沁みわたります😊

## 『食べる』ってどんな動作??

- ①先行期 …食べ物を認知し口の中に取り込むまでの段階です。匂いや音、見た目「おいしそう！」「食べたい！」と食欲がわくことで唾液の分泌や消化管の運動を促します。また、硬さはどうか、一口で入る大きさか、などの判断をしています。
- ②準備期 …口の中に取り込まれた食べ物を舌と歯を使って咀嚼し、食塊(食べ物を唾液と混ぜ、飲みこみやすい形態になったもの)が形成される段階です。咀嚼することで味覚や食感を感じることができます。
- ③口腔期 …舌を使って食塊を咽頭に送り込む段階です。舌の運動機能や頬、口唇の動きが重要になってきます。
- ④咽頭期 …食べ物を咽頭から食道へ運ぶ(飲み込む)段階です。脳にある嚥下中枢からの指令で、喉の蓋が下がり気管への入り口にふたをして、気管に入らないようにします。食塊を食道へ送り込む時間は0.5秒程度とされており、非常に短い時間の中で様々な筋肉と脳神経が協調し、正しく食べ物を食道へ送り込むことができます。
- ⑤食道期 …食べ物を胃に送り込む段階です。食道入り口部の筋肉が収縮し、食塊が逆流しないように閉鎖します。

このように私たちが普段あたり前のように行っている『食べる』という動作は、実は身体は様々な機能が複雑にからみあう、とても高度な動作なのです。脳も含めた一つ一つの機能が正常に働くことで、安全に食べることができます。これらの機能が正常に働かなかった時に食べ物などが気管に入り込んでしまう誤嚥が起こります。手足の運動と同じように、頭の体操や喉を鍛える運動(おしゃべりも効果的！)、口腔内のケアも大切だということになりますね！ひまわりでは、コロナの影響で長らく中止していた口腔体操を再開する予定です♪

今回は心と身体の両面から『食べる』ことについて考えてみました。

核家族化で大勢で食卓を囲むことが減り、1人で食事をする「孤食」が社会問題にもなっています。そんな中、誰かと「おいしいね。」と言って食べることは貴重なことなのかもしれません。

ひまわりでは、みなさんに『食べる』ことを楽しんでいただけるよう、月1回のグルメデーで、握り寿司やすき焼きなどを提供したり、ぶりの解体ショーや手打ちそばの実演を行っています。利用者さん同士で「おいしかったね。」「私はもうちょっと薄味が好きかな。」「昔はよく作りよったよね。」など会話が広がるきっかけにもなっています。

ひまわりでの気心の知れた方々との食事や運動が、おいしく楽しく『食べる』ことに繋がりが、みなさんの生きる活力のひとつになるよう、今後も努めていきます！

曜日別定員空き状況 9/25 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
0	4	5	0	4	0

送迎・昼食・おやつ付無料体験利用実施中！

☆お気軽にお問い合わせください☆

ふれあいセンター協同 デイサービスセンター ひまわり  
〒731-0113 安佐南区西原9丁目8番22号 (ふれあいセンター協同2階)  
TEL: (082) 874-4085 FAX: (082) 874-4093 管理者: 鬼塚  
\*写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族の了解を得ています。