

結女だより



2022年5月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

お口の準備体操

食事の前にお口の準備体操（嚙下体操）をすることで、食べ物が飲み込みやすくなり美味しくいただくことができるそうです。

- ① 口をすぼめて酸っぱい顔をしたり、
- ② 頬を膨らませて怒った顔や、にっこり笑った顔をするなどで、大きく顔を動かす
- ③ 舌をベーンと出して唇の両端を舐める、
- ④ 耳の下から顎や頬のマッサージをすると、唾液が良く出るようになるそうです。

日常の中で、試してみてもいいかなと思います。

《五月》

雨が上がると新芽の緑が鮮やかで、清々しい季節となりました。植物の成長も目に見えて早く、自然の力強さを感じます。

日本はまだまだ平和です。お弁当の配達途中、垣根にウクライナの国旗を立てているお家があります。毎日花束も添えられています。通るたびに、私には何ができるかしら・・・と、考えます。

ウクライナの国旗は青色と黄色ですが、青は空、黄は草原に豊かに実る麦を表しているそうです。ロシアの一線を超えた行動は驚きでした。ウクライナでは今も爆撃されていると思うと悲しくなりますが、早期の解決が行われるよう願うばかりです。

日本にいる私たちにできることはなにか、考え、行動したいですね。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します

「残り物は明日のごちそう」
子供の頃の我が家の食卓は、
毎日魚がおかずでした。煮物
も毎日ありましたが、大概何
日か同じものでした。
その頃は、またか・・・と思
ったと記憶していますが、今
になると、思い出すのは何日
も続いていたあの煮物の味で
す。
美味しかったと。



4月～5月にお弁当に入っている筍
は、地場野菜、中町の都築さんちの筍
です。
掘りたての生筍を、米の洗い汁で茹で
てから調理しています。
今年は天候の関係で少し出始めも遅か
ったようですが、暖かい日があると、
一気に伸びるようです。
地下茎に粃殻等を入れて育てているそ
うです。
筍は食物繊維が豊富で便秘や大腸がん
の予防にも効果的です。たんぱく質を
多く含み、うま味のもとであるアミノ
酸やカリウムが多く、塩分の排出を促
し、高血圧予防に期待できます。

季節の香りはいかがでしたか？



《知っておきたい薬の知識》
※医療機関で受け取る薬は医師
がその人の病気、症状、体質、
年齢などを考えて処方するもの
なので、症状が似ているからと
いって、絶対に他の人にあげな
いでください。
※薬の説明書をよく読みましょ
う。
※薬を飲むタイミングを守りま
しょう。(隣に補足)
※薬を飲む量や期間を守りまし
ょう。
※薬の飲み合わせに気をつけま
しょう。
※湿気、日光、高温を避けて保
管。
※飲み忘れても、まとめて飲む
ことはしない。
※お薬手帳を活用しましょう。



《薬を飲むタイミング》

薬はそれぞれ決められたタイミングに
飲まないとう効果がなかったり、副作用
を生じます。

必ず、決められたタイミングで飲みま
しょう。

●食前：胃の中に食べ物が入っていな
いとき(食事の約1時間～30分前)

●食後：胃の中に食べ物が入っている
とき。(食事の後約30分以内)

●食間：食事と食事の間(食事の約2
時間後)

※食事中に飲むことはありません

●就寝前：就寝する30分前

●頓服：発作時や症状のひどいとき