

## 年明け一番、駆邪・隆福

### 1月の誕生会

年の始まりということ、一月の誕生会では職員による「獅子舞」と「お猿の籠や」を披露させていただきました。お猿の



お面に赤いおしり、獅子舞の堂々とした踊りに利用者様も笑いとお声で盛り上がりました。獅子舞に頭を噛まれた利用者様もおられましたが、皆様が今年もお元気で過ごされますようスタッフ一同願っております。後には寒い時期にぴったりのお汁粉もご用意させていただいた。お正月の気分を味わっていただけただけではないでしょうか。

## 今年もようござります

### 申の壁面装飾作成

二〇一六年、新たな年を迎えました。今年の干支は「申」です。動物の「猿」と聞けば、90年代に公園やテレビ出演で一世を風靡した日光猿軍団、織田信長に仕えた時代からサルと呼ばれ、

知恵と行動力で天下人まで上り詰めた豊臣秀吉など、華やかな印象を受けます。ケアセンターにも皆を笑顔にすべく、元気なサルが誕生しました。ひょうきんでありながらどこか凛々しくも見える表情をしたサルです。作品を作り上げていくうちに、ユーモラスな雰囲気、利用者様の表情を緩ませていきました。今年の初笑いを素敵な形で済ませることができたのではないかと思います。



## 「命の大切さ」が介護の原点

命の大切さ、この言葉を体験する方法は愛情を持つ事だと思いません。命あるものを大切に、いとおしく思う心です。そして命は一つしかありません。そして、一度なくした命は二度と戻りません。

だから、その心をずっと持ち続けなければならないのです。それは理屈ではなく事実なのです。介護が、介護をされる人の身になって行おうと言うのは、命が自分と同じ大切な命だからです。この

事実を確かめないといけません。出来ません。



【姉崎病院 院長 岡 賢了】

## 職員のひとり言

「歩く素晴らしさ」

介護福祉士 O・M

早春の候とは言いますが、まだまだ余寒の厳しい日々ですね。寒さもありませんが、健康的効果もあちらこちらありますが、健康的効果もあるウォーキングについてお伝えしたいと思います。

ウォーキングの利点は手軽にいつでもどこでも行うことができます。身体への負担が少なく継続しやすく、特別な技術は必要ないことです。また運動として準備する用具もウォーキングシューズや動きやすい服装など用意すれば誰でも出来ます。効果も素晴らしく、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中等）の予防や、有酸素運動20分以上（体脂肪の燃焼効果目安）です。私も余暇がある時や通勤等便利な車を運転せず、ウォーキングする時もあります。また運動面だけではなく、外観を見ながら気分転換やストレス解消にもなります。皆様も行ってはいかがでしょうか。最後に一言ですが、何事も継続が大切と心掛けています。





今回は当デイケアを利用して頂いている、いつも前向きなI・U様にインタビューさせていただきました。

Q 好きな食べ物はなんですか？

A なんでしょうね、色々あるけど何にしようか。ラーメンって言うっておくか、味はとんこつかな

Q デイケアで頑張っていることはなんですか？

A リハビリくらいかな。自転車が一番好き、歩行も頑張っている。

Q 今後の希望はなんですか？

A 治って元通りになればいいなあ。畑でもやりながら

Q 楽しみにしていることは？

A たばことお酒だね。

畑を少しやっているから、その時の物を作るのを楽しみにしている。

と、朗らかにお答えいただきました。

今回はご協力ありがとうございました。



## 特集 さらに生活習慣病

2月は生活習慣病予防月間です。生活習慣病は不適切な食生活・運動不足・過度の飲酒・喫煙・ストレスといった生活習慣のゆがみが深く関与していることが分かっています。

そこで今回は食生活の面にスポットを当て、新しい食事療法「糖質制限」と「MEC食」をご紹介します。

### 【糖質制限】

食べ物の中で唯一血糖を上げる「糖質」の摂取を控えることで血糖のコントロールをする食事療法として最近では広く知られているところです。あるコンビニや某工場直売のお菓子屋さんでは糖質を控えたパンやケーキなどを扱うようになりました。糖質は砂糖だけでなく、私たち日本人の主食となっているお米やパン、イモ類に多く含まれています。糖質制限の話をするとな多くの場合、「日本人は農耕民族だからコメを食べることが体にあっているのだ」と返ってきます。しかし、人類の歴史をみると農耕が始まってからはまだほんの1万～1万4千年しか経っておらず、農耕の始まる700万年前までは狩猟・採集を中心としていた生活であったのです。さらに言えば、よく精製された白米を食べるようになった江戸時代からは300年しか経っていないのです。縄文人たちの食べ物は魚介類・肉類で6割、あとの4割はナッツ類です。そして、私たちの消化器

のしくみは肉食動物に近いことも分かっています。ここまでくれば、本当に私たちの身体づくりにあった食べ物は何なのかはお分かりだと思います。糖質制限の第一人者である京都高雄病院理事長の江部医師は、現代の食生活は糖質の摂り過ぎで、糖尿病をはじめ様々な病気の原因となっているとして、タンパク質と脂質を十分に摂取することを提唱しています。

糖質制限はダイエットや糖尿病治療のイメージが強いかもしれませんが、アルツハイマー型認知症の予防やがん、うつ病にも有効と言われています。そのしくみはおいおいご紹介できればと思っています。

### 【MEC食】

MEC食とは、(Meet、Egg、Cheese、カムカム30)とは、沖縄県那覇市のこくらクリニック院長である渡辺信幸先生が提唱している食事療法です。基本ルールは肉・卵・チーズ(いずれも糖質ゼロ)を積極的に食べ、一口当たり30回噛むこと。もちろん、ダイエットだけでなく、生活習慣病の他にも、うつ病など様々な疾患に効果があります。一日に摂取する目安としては肉200g、卵3個、チーズ120gです。これら以外の食品は糖質を控えるにしてもあとは自由です。これらの食品はタンパク質が豊富に含まれていますが、栄養が偏っている？いえいえ、実はこれらにはビタミンやミネラルがたくさん含まれているのです。卵は完全栄養食品と言われているのですが、ヒナが殻の中の栄養を使って孵る…なるほどです。脂質やカロリー、コレステロールが気になるころでしょうけれど、生活習慣病の犯人は糖質ですから、気にすることはありません。MEC食では、やせすぎの人は太り、太り過ぎの人は痩せるのです。つまり健康体になるのです。詳しくはまた別の機会にお伝えできればと思っています。(相談員 O)



参考：【ケトン体が人類を救う】宗田哲男：宗田マタニティクリニック（市原市）  
【血糖コントロールの新常識！糖質制限完全ガイド】江部康二：高雄病院（京都府）  
大柳珠美：管理栄養士

暖かかったお正月から一カ月がたち、冬らしい寒さが続き、東京では雪が降りましたね。冬も本番に入り、感染症の時期にもなります。健康の維持のためにも生活習慣を見直し、十分な休養をとり、この冬を元気に過ごしましょう。

(看護師 N)

## 2月の予定

4日(木) 誕生会

14時30分～ 5階にて

さざ波会の皆様にお越し  
いただきます。

