

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・岡

視線くぎづけ！

2月の誕生会

去る2月8日、2月の誕生会が催されました。今回の誕生会にはボランティアグループ「鼓蝶会本部・イベントチーム」の方々が来ていただきました。

今回は、銭太鼓というバチを使わずに手を使うものに、さらに島根の伝統芸能を採り入れた舞踊をご披露くださいました。色鮮やかな着物で銭太鼓や傘を振るう皆さんの姿に、入所者の方々も目を輝かせていらつしました。

2月の誕生者の皆様、お誕生日おめでとございます！



銭太鼓

リキッドバイオプシー

昨年10月に開催された癌学会と関連の学会での報告によると、遺伝子の解析が進んで、癌細胞由来のDNAが検出できる様になって来たと言う話です。リキッドは液体、バイオプシーは生体組織検査の意味です。聴きなれた言葉では「血液検査」です。バイオプシーは一般に体の組織、胃とか肝臓と

か皮膚とかの組織を切り取って顕微鏡で診て診断する方法のことです。リキッドバイオプシーとは、その方法が体に負担を掛けない液体の部分、血液とか尿とか濾出液とか分泌液とかを標本にする事を意味します。「癌」は正常の組織と違って、作る蛋白質のDNAがそれぞれの癌

によっても違うのです。例えば、診断が一番難しい膵臓癌のDNAも判ってきたのです。早期の大腸癌でも50%の確率で診断できると言うのです。もう数年もすれば癌検診は血液、いや尿の検査だけで判る時代がやって来ます。

【姉崎病院 院長 岡 賢一】

職員のひとり言

「四季の大切さ」

事務員 T K



少しづつ寒さや温かさを繰り返して、ようやく春の訪れを感じる季節が来た三月。先日、知人から「ふきのとう」をおすそ分けしていただいたのですが、あまり食した記憶がなく、味を忘れていましたが、独特の香りとほろ苦さで味覚に刺激があったと同時に、昔、母が桃の節句時に作ってくれた料理を思い出し、心にも春を感じられた食卓となりました。昔から「春は苦いものを食べよ」と言われていますが、苦みのある山菜にはミネラルやポリフェノール等、細胞を活性化させる成分が多く含まれているそうです。施設入所していると季節というものを感じにくくなりがちですが、日本には四季があります。食べ物やレクリエーションを通じ、楽しみながらご利用者様に季節を味わってもらえるよう、食事も含め、歌や飾り付けなど工夫して、これからも職員一同がんばっていきたいと思います。



今回は、デイケアで行っているレクを紹介したいと思います。毎週色々なものを、交代で行っています。

今回のレクは「ゲートボール」と「バスケット」です。ゴムボールをゴルフクラブで打って、サッカーゴールにシュートさせます。その後バスケットゴールにさいころをシュートさせます。サッカーゴールに入れば10点、バスケットゴールに入れば100点。職員も利用者様に負けないようにいつも頑張っていますが…。みなさん、本当に上手なのです。



特集 若返りの栄養学



私たちの体の細胞の数は37兆個とも60兆個とも言われています。そして、その細胞は筋肉や神経の細胞など、その数270種類にもなるそうです。それら細胞の寿命は種類によって違いますが、胃や腸の内壁の細胞は約1～5日、肝臓は約150日などで、1日に約3000億個の細胞が死に続けているそうです。

細胞の材料と言えばタンパク質ですが、私達はそれを補うだけのタンパク質を摂取できているのでしょうか。厚生労働省が推奨する1日のタンパク質の摂取量は70歳以上の女性で1日50gとされていますが、最近の研究で70g以上摂取している群が虚弱の人が統計学的に少ないことが示されました（虚弱：身体機能の低下や活動量の低下、つかれ、意図しない体重減少によって日常生活を送る上で支障が出つつある状態）。

それでは70gのタンパク質とはどのくらいでしょう。必須アミノ酸バランスが非常によくて理想的な完全食品と言われる卵は、卵1個につきタンパク質約6gです。タンパク質が多いと言われている鮭でも70gのタンパク質を摂取しようと思うと4切以上を摂らなければなりません。それだけの量を食事で摂取できる方は良いのですが、摂りきれない分を手軽に摂取できるのが「**プロテイン**」です。薬局や通販サイトで多様なプロテインが販売されていて、いろいろなフレーバーでおいしく摂取できるようになって

います。足りないタンパク質が手軽に摂取できるので、利用しない手はありません。

しかし、大切なのはたんぱく質だけではなく、**動物性脂質**（ラードやバターなどの飽和脂肪酸で、ホルモンの原料であるコレステロールが多く含まれる）と**ビタミン・ミネラル**も重要です。中でも鉄分は日本人の女性のほとんどが潜在性鉄欠乏（貯蔵鉄不足）だそうです。また、ビタミンに関しては、カスケード理論と言って、人によってタンパク質合成の優先順位が違って、それが人によって症状の違いとなって現れるというものです。最後の方に合成されるタンパク質のために十分なビタミンが必要なので、ビタミンを大量に投与してすべてのたんぱく質合成がまんべんなく行われるようにするのは、日本の薬局で売っているサプリメントは含有量も、吸収のよいもの（キレート加工）も少ないので、購入は海外通販がおすすめです。上記の他に、ビタミンB、A、Eも大切です。

これら水溶性ビタミンも飽和脂肪酸も摂り過ぎた分は体外に排泄されるので問題ありません。皮下脂肪や内臓脂肪は糖質の摂り過ぎが原因です。摂るべき栄養素を必要量摂取して、どんどん新しい細胞を作って、健康と若々しさを手に入れましょう。（相談員 O）

編集後記



公的健康保険制度のないアメリカでは予防医学の先進国です。予防医学では、がん、心臓病、脳梗塞などの病気は現代の間違った食生活が原因、現代医学は薬や手術に頼り過ぎ、栄養をあまりにも無視しすぎているという問題を指摘（マクガハンレポート）しています。予防医学、栄養学の視点からサプリメントを摂取しているアメリカ。日本でも栄養学と医学が連携して、みんなが元気に過ごせるといいですね。（相談員 O）

3月の誕生会 4月の予定

♪ 誕生会 ♪

- ◇ 3月1日（木）14：30～ 5階デイルーム
うさちゃんトリオの皆様にお越しいたします。
- 3月3日（金）ひなまつりの甘酒をお召し上がりいただきます。
- ◇ 4月5日（木）14：30～ 5階デイルーム
玉すだれ竹連会（さざなみかい）の皆様にお越しいたします。