

ギターの音色にうっとり 3月の誕生会

まだ肌寒さが続く三月の誕生会に、ボランティアの『うさちやんとトリオ』の三名が来て下さり、歌や演奏で利用者様を大いに盛り上げて下さいました。手拍子される方、一緒に歌う方、楽しまれている姿が多く見られました。

また、三日には年に一度のひな祭りの甘酒を味わっていただきました。子どもの頃に飲んだ甘酒のことを、スタッフや利用者様同士
お話される姿も見られ、楽しいひな祭りとなりました。



膵臓も入れ替えが出来ます

糖尿病の原因であるインスリンが出ない膵臓内のランゲルハンス島という組織を、「iPS細胞(人工多能性幹細胞)」作成方法でインスリンの出る正常な組織を作り、これに取り替えて膵臓機能が正常に機能するようになったという話です。

今までは生体などの組織を何回にもわたって移植する治療が一般的に行われてきましたが、日本の技術でこの様な事が人間に近い霊長類の猿で成功したそうです。そればかりではありません。筋肉が衰えて全身が動けなくなる、あの難病の

「ALS(筋萎縮性側索硬化症)」の細胞を試験管内で作って保存し、その治療薬を作る道筋を立てる研究所や製薬企業に提供すると言うのです。もう驚く以外にコメントが出来ません。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

今回は当デイケアで頻繁に実施している『塗り絵』の効果をご紹介していこうと思います。最近巷で「大人の塗り絵」という単語を耳にすることがあることと思います。効果のイメージ的に指の細かい運動もあるから脳にも良さそうと考える方も多いと想像できます。まさにその通りなのですが、良い機会なのでもう少し具体的に述べていきます。

①視覚を通して全体像を把握・認識する↓後頭葉

②今までの知識(過去に見た形や色を参考)や経験をたどり、ふさわしい色を判断する↓側頭葉

③それらの情報を基にどう進めるか?プランを立てて実際に手を動かし、ペンを握り着色する↓前頭葉の前頭連合野・運動野



～ 休憩時間を利用して、理学療法士も脳トレしています ～

デイケアルームより

職員のひとり言

「新しい家族」

リハビリ助手 W N



二月十九日、突如当家に生後三ヶ月の子犬がやってきました。夜、息子と彼女が帰って来るなり、白いダンボール箱を渡されて、あけてビックリちっちゃなトイプードルが入っているではないですか!名前は『ペポ』です。マンガのキャラクターからとったそうです。最初どうしてもペポが出てこなくてデポと呼んでしまい、今ようやくペポが愛着&定着してきました。

もうペポは子供と一緒にですね。子育てをし直している感じです。しつけもしなくてはならないし、嘔吐、便秘、下痢、誤飲と心配が絶えない日々を過ごしています。でも今は、昔と違い携帯で何でも調べられて便利ですね。

十年後、私とペポの年齢がほぼ一緒になるそうです。ともに元気でいられることを願います。ペポの日々成長を楽しみにしたいと思います。

特集 食は元気の源です～楽しく食べて、いつまでも健康で長生きしましょう!～

「健康的な食事」と言われたら、どのようなものを想像しますか? 「豆腐や野菜中心のあっさりしたもの。」
「コレステロールの高い肉料理より魚料理」を思い浮かべませんか。実際、高齢者の栄養指導をすると、そう思い込んでいる方が大勢います。そして、肥満でもないのに肉は避け、豆腐や野菜ばかりを摂っている人もいます。

しかし、肉や脂肪を控えたほうがよいのは、『メタボ』に注意が必要な40代から60代くらいまでの話です。むしろ、加齢で少食になり、体のたんぱく質量も減少していく65才以上の高齢者は、筋肉量の減少や免疫力の低下を防ぐためにも肉や魚(動物性たんぱく質)をしっかり摂る必要があるのです。

次に、「肉より魚が良い」についてですが、確かに魚に含まれるDHAやEPAには動脈硬化を防ぎ、老化を遅らせる働きがあるため、「魚は健康によい」と思ってまちがいありません。しかし、「魚だけ」の食生活では、栄養が偏ったり、カロリー不足も心配されます。たとえば、牛肉の場合、すき焼き用の肉100gでたんぱく質は30g摂れますが、魚ではアジ1匹(約170g)を塩焼きにして、15gしか摂れません。つまり、魚でも、たんぱく質をとることはできますが、肉の方が必要なたんぱく質を効率的に摂取でき、さらに、高齢者に不足しがちな栄養素(鉄や脂質など)をあわせて摂ることができるということです。

もちろん、肉ばかり食べていれば良いということではありません。肉・魚を中心に野菜・豆類・海藻などをまんべんなく食事に取り入れる習慣を目標にしてほしいのです。健康な高齢者は「これを食べてはだめ」ではなく、「あれも食べよう、これも食べよう」という前向きな気持ちに切りかえ、食事を楽しむことが重要なのではないのでしょうか。

そして、それが、いつまでも、元気に健康で長生きの源になると私は考えています。あれこれと話しが長くなりましたが、高齢者におすすめの料理をご紹介します。

ます。薄切りの豚肉と高野豆腐を使った角煮もどきの料理です。調味料は目安ですので、ご家庭でアレンジされると、さらにおいしく頂けると思います。

高野豆腐の肉巻き (角煮風)



■ 材料 (3人分)

- ・高野豆腐 3枚
- ・溶き卵 2個
- ・豚バラ薄切り 12枚
(ロースを混ぜても可・しゃぶしゃぶ用なら24枚)
- ・茹で卵(半熟) 2個(付合せに)
- ・長葱 1本(白髪ねぎにして薬味に)
- ・青菜 適量(彩りに)

■ 調味料

- ・みりん 60cc
- ・清酒 60cc
- ・水 120cc
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 60cc
- ・生姜 薄切り4~5枚
- ・長葱 1本(青い部分)

■ 作り方

1. 高野豆腐を湯(70℃位で戻してから手で挟み、水気をよく切る。ひとつを4等分にしてとき卵を吸わせる。
2. 1に豚バラ薄切りを1枚ずつくるくるとらせん状に巻きつけ、熱したフライパンで表面をカリッとなるまで焼き、出てきた余分な脂は捨てる。
3. 2にみりと清酒、水、砂糖、生姜、長葱(青い部分)を入れて、高野豆腐の中に火が通るほど、中火から強火で時々返しながらかける。
4. しょうゆを加えてから強火で煮汁を絡める。(たれを薄味にして多めに作り、煮含ませてもおいしいです。)この時、同時に半熟の卵も入れてたれを絡める。高野豆腐の肉巻き・ゆで卵・青菜を盛り付ける。

(管理栄養士 S)

3月の予定

♪ 誕生会 ♪

- ◇ 4月5日(水) 14:30~ 5階ダイルーム
玉すだれ竹漣会の皆様にお越しいたぎます。
- ◇ 5月10日(水) 14:30~ 5階ダイルーム
ナツメロ会の皆様にお越しいたぎます。

♪ 桜散策 ♪

- ◇ 4月4日(火) 午前・午後
近隣に咲く桜を見にドライブに出かけます。

編集後記

外出時のコートも薄手になり、いよいよ春がやってきました。旅行シーズン到来です。先日、94歳のアメリカ人女性がファーストフード店にて勤続44年を迎えたというニュースを見ました。お客さんとは旅行や野球観戦に行く仲だとか。病気になると友人が自宅にご飯を運んでくれるそうです。そういう仲間がいるからこそ、いつまでも元気でいたいという活力が生まれてくるのでしょう。この女性、お店の食事を楽しむの一つのこと。しっかり食べて、楽しく生きる、そういう人生でありたいものです。
(相談員 O)