



第53号
21年11月

発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あげぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

セルライトの原因

セルライトとは、血管から脂肪細胞が離れ、離れた脂肪細胞に老廃物などがくっついて大きくなったものです。冷え性は脂肪細胞を血管から離れ易くして、むくみは脂肪細胞に老廃物をくっつき易くするのです。セルライトは皮下脂肪の一部が肥大化して、その周りに老廃物や水分が溜まって大きな固まりになってしまったものです。セルライトがひどくなると、皮膚の表面がオレンジの皮のように「デコボコ」になってしまふのです。冷え性とむくみでセルライトができ、徐々に大きく広がっているのです。このことから、むくみ易い人や冷え性は、太ってるやせてるに関係無く、セルライトができやすい体質と言えるのです。

セルライトの解消法

セルライトには通常のダイエットをしなくても効果はなく、目に見えないところで毎日少しずつ増え、気がつくとももは太く、肌はデコボコになっているのです。

ちろんのことですが、甘いものも身体を冷やしてしまいます。食べる時は身体を暖かくしてから食べることをおすすめします。それと、体を温める食べ物食べて下さい。

暖かい野菜、香辛料、食物繊維、ねぎやお酒などがおすすめです。また、セルライト解消には家で簡単にできるストレッチがあります。セルライト解消ストレッチは、仰向けに寝て、右足首はまっすぐ、左足首を曲げる。その後、左足首はまっすぐ、右左足首を曲げる。このストレッチをを二十〜五十セット行うとセルライト解消効果につながってくるのです。

食材の栄養
ブリ

寒くなってくると「寒ブリ」というくらいでブリの美味しい季節到来です。お鍋に入れても照り焼きにしてもおいしいブリの栄養について調べてみました。

★ブリの栄養素(食材100g当り)
・DHA(ドコサヘキサエン酸)が一七八〇mg

・EPA(エイコサペンタエン酸)が九〇〇mg
・カルシウムが五mg
・鉄分が一・三mg
・ビタミンB1が〇・二二三mg

★ブリの健康効果
ブリ(ぶり・鰯)は、日本沿岸の全域に住む回遊魚です。

ブリは青背の魚の中でもトップクラスの栄養を誇り、特にDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれていて、これらの脂肪酸は学習・記憶能力の向上に加え、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病(成人病)の予防効果があるとされています。

また、ブリには糖分やコレステロールの代謝を促進するビタミンB1、B2、ナイアシン、歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富に含まれています。

加えてブリには、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮すること話題のタウリンが豊富。中でも血合肉には普通肉の3倍量も含まれています。

さらにブリは、POA(ペルミトオレイン酸)が豊富であることが挙げられます。

ます。POAは脳の血管に栄養を補い、血管壁を丈夫にする働きがあると考えられる成分です。

他にもブリの健康効果として、記憶力の向上、老化を防ぐ、美肌効果、視力の低下を防ぐ、イライラを抑制、悪性貧血の予防などが挙げられます。

* *

事務局から
従来型のインフルエンザに加え、新型インフルエンザのワクチン接種など対策をとられている方も多いと思います。が、何といても自分で出来る予防をすることが大切です。

- ・人ごみを避ける
- ・マスクの着用
- ・うがい、手洗いの励行
- ・快眠快食、ストレスをためず
- ・免疫力を高めておく

この冬も元気に乗り切りましょう。



第二回例会を開催

十一月十六日(月)、前橋市総合福祉会館にて第二回例会を行いました。冒頭、事務局から、いきいきリハビリ会の活動、介護付有料老人ホーム「ロングライフ前橋」の見学会など最近の活動について報告してから本題に入りました。

議題の一番は「前橋市の近況報告」と題して当会理事で前橋市議会議員の三森和也氏から説明していただきました。



三森和也理事

最初は特別養護老人ホーム入所状況について、平成二十年度の入所申込数は千二百二十八人(実人数)もあり、待機者が多いことを資料により説明していただきました。

次に前橋市地域包括支援センター発行のパンフレット「地域ぐるみで孤立死を予防しましょう」について解説していただきました。

最後に前橋市の平成二十二年度予算編成方針について、市税収入は今年度より三十億円程度下回る見通しで、新規事業はもちろん既存事業も見直しが必至の状況であることを説明されました。

会員からは議員報酬や政務調査費も見直すべきとの厳しい意見が出され、三森議員は冷や汗を拭っておりました。

続いて「宮永マスさんのこと」と題して、斎藤浩理事長と木村信行理事からお話がありました。

最初は斎藤浩理事長から宮永マスさんの主治医を三十年間勤め、最期のみとりまでお世話したこと、大正二年生まれでしたが大変モダンな方だったこと、遺産を当会へ寄贈していただき現在の活動資金になっていることな

どを「宮永マスさんのこと 弔辞より」と題する文書を配布してお話されました。



斎藤浩理事長



木村信行理事

次に木村信行理事からは宮永マスさんの財産管理を行ったこと、遺言書

施設の名称である「おぎくぼんち」は予想していたとおり「荻窪の家」という意味でした。オープンしたのは平成二十年五月一日、すでに一年半経過しています。利用者の定員は、通いが十五名、宿泊が九名です。もちろん朝晩の送迎を行っていますし、



施設訪問
小規模多機能の家
おぎくぼんち

今回は、前橋市荻窪町にある小規模多機能の家「おぎくぼんち」を訪問し、お話を伺ってきました。



それでも家庭的な雰囲気大切に、他の利用者さんや職員となじみの関係を築いていくことで、認知症高齢者でも安心して生活できる場を提供できるよう努力しているのとことです。良いサービスを提供するには人手がいるということで、職員数もパートさんまで含めると二十名ほ

利用者さんによっては病院への通院介助も行っているそうです。また、利用者さん一人ひとりに合わせたきめ細かなサービスを行っている為、例えば帰りの時間なども家族の都合や本人の希望で一人ひとり送迎するので職員の確保が大変とのことでした。

（解説）
小規模多機能型居宅介護とは、平成十八年四月の介護保険制度改正により創設された、地域密着型サービスのひとつです。介護が必要となった高齢者（主に認知症高齢者）が、今まで人間関係や生活環境をできるだけ維持できるように、「通い」を中心にした「訪問」「泊まり」の二つのサービス形態が一体となり、二十四時間切れ間なくサービスを提供できるのがその大きな特徴です。



セルライトとは、むくみの慢性化によって脂肪に老廃物が付着、あるいは脂肪細胞同士が付着してできる脂肪の固まりのことです。セルライトはお尻や太股など、脂肪が多く、血行の悪いところに起こりやすい現象で、肌が凸凹したオレンジの皮ようになる原因になります。

セルライトは、一説によると日本人は欧米人に比べると体質的にできにくいともいわれていますが、実際には主に思春期以降の女性に起こりやすく、スリムな人も含めてほとんどの女性に見られる現象のようです。セルライトの一番の問題はセルライトができる脂肪層も厚くなり、肥満体質になりやすいついということ。また、セルライトにより、さらに血流が悪くなりむくみや冷え性、水太りの原因になることもあります。

セルライト対策で
ダイエット

医学・健康情報サイトの
J.Medicalより転載

の作成手続きを行ったこと、最期の時はカンボジアに行っており斎藤先生からの連絡で急いで帰国したこと、死後宮永さんの部屋の片づけで多額の現金が出てきたこと、当会に遺贈されたお金のうち税金として払っておいた金額も全額戻ってきたことなどを「宮永マズさんの思い出」と題する文書を配布して話されました。

会員からは成年後見制度などについて施設の家族から聞かれることがあるので、今度講演をして欲しいと言った声がありました。

お二人の資料を同封しましたのでぜひ一読くださるようお願いいたします。

* *

介護付有料老人ホーム
「ロングライフ前橋」
見学会を開催しました

十一月一日(日)、見学会のために集った会員十八名で介護付有料老人ホーム「ロングライフ前橋」(前橋市下沖町)へお伺いしました。まず入り口で手の消毒と検温をしてから会議室へ通されました。この時点で会員



の皆さんは、外部からウィルスを持たせない姿勢に感心していました。

会議室では、小野社長と中野施設長さんから「ロングライフ前橋」について説明していただき、施設内を二班に分けて案内していただきました。ちょうど昼食時で、入居者はお部屋からユニットの食堂へ出てきたところでした。入居者のお顔が和やかで笑顔も多く、こちらより先に挨拶していただける方も居り、あわてて挨拶を返すこともありました。居室、お風呂、和室などを見学させていただきました。三階からは赤城山の眺望が素



晴らしいとのことでしたが、当日は薄曇りでちょっと残念でした。

見学の後は昼食をいただきました。もちろん入居者と同じものです。メニューは、峠の釜飯風(ご飯)、里芋の柚子味噌煮、春菊と白菜のからし和え、すまし汁、フルーツでした。お年寄りが食べやすいように峠の釜飯風には本来乾燥あんずが入るのですが、それでは硬いので缶詰のやわらかいあんずが使われておりました。細かいところは気を配っていただけたことは入居者にとってうれしいことだと思います。

食事の後は、スライドを使ってク



ラブ活動や季節の行事などを説明していただき、最後にコーヒーをいただいたながら、オカリナクラブの方々の演奏を聞かせていただきました。

見学者の会員からは「ロングライフ前橋」の素晴らしさが良くわかったとの声が多くありました。

小野社長と中野施設長さん、お世話になりありがとうございました。

