

ささえあい

第60号
23年1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 あけぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

明けましておめでとうございます

明けましておめでとうございませう。今年も静かなお会員の皆様には、今年も静かなお正月をお迎えのことと存じます。



私事になりますが、私はちかくの荒牧小学校の校医を学校創立時から勤めています。荒牧小は学校保健の活動が盛んです。一昨年は全国健康教育推進学校優秀校の荣誉に輝きました。

今から六年前、朝ご飯ぬきの児童がいると問題になり、朝食の大切さを学校、地域、家庭で考えなくては...と話し合ったのを機に児童、保護者を対象に食事調査を実施「おうちの人と一緒に作りたい料理」や「朝食レシピ

集」などの冊子を刊行するなど、次第に活動は盛り上がり、PTAの中に「荒牧こどもの食事を考える会」が誕生。

一昨年は各家庭のおいちゃん、おばあちゃんから昔の料理を聞き「我が家の伝統食・行事食」も出されました。お正月から暮れまでの行事と季節毎の料理の作り方が紹介された冊子はたいへん親たちに好評だったそうです。

校医も一品紹介を...といわれたので、私もわが家の正月料理「のっぺい」を紹介しました。

今の世の中は人々の絆が断ち切られた無縁社会...と悲観する報道もありましたが、私は荒牧小の活動をみて、まだまだ可能性はある...と感じています。

荒牧小のホームページに詳しいことが掲載されています。ぜひ一度ご覧になつてみて下さい。

<http://www.aramaki.es.menet.ed.jp>



食材の栄養講座 〜知って少だけ健康に〜 かぼちゃ

冬はかぼちゃのおいしい季節です。買って帰るのには重いか、切るのに力が要するなどと言わずに栄養豊富なかぼちゃを食べて健康に過ごしましょう。

★かぼちゃ栄養素(食材100g当たり)

- ・ビタミンEが五.一mg
- ・カロチンが四〇〇〇mg
- ・食物繊維が二.五g
- ・カリウムが四五〇mg
- ・ビタミンCが四二mg
- ・ビタミンB1が〇.〇七mg
- ・ビタミンB2が〇.〇九mg

★かぼちゃの健康効果

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンE、β(ベータ)カロチンが豊富に含まれることは有名です。

ビタミンEは「老化防止のビタミン」、「若返りのビタミン」と呼ばれ、しみやしわをできにくくする働きがあります。このほか、のぼせ、肩こり、腰痛などの更年期の諸症状を和らげたり、血行不良による冷えを解消する作用もあります。

αカロチンは、ビタミンEと協調し、細胞の老化、がん化を防ぐ働きがあり、また、皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用のほか、風邪の予防、つまり免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがあります。

さらにかぼちゃには、便秘を改善し大腸がん・糖尿病の予防効果がある食物繊維、体内に蓄積されたナトリウム(塩分)を排泄し、高血圧を防ぐ働きがあるカリウム、またビタミンB群・Cもバランス良く含んでいます。

かぼちゃの種子は近年、油として用いられています。かぼちゃの種は、実に負けないほど栄養価が高いといわれ注目されています。

冷え性対策

(セルフドクターネットより)

●寒がりとは、ちよつとした寒さにも敏感な人をいい、とくに治療を必要としません。一方、「手足が氷のように冷えて眠れない」など冷えの症状が強く、痛みやのぼせや下痢などを伴って、日常生活が苦痛と感ずるような人の症

状を「冷え症」といいます。生まれつき新陳代謝が悪かったり、エネルギーが燃焼しにくい体質の人に多いようです。

●台所での冷えを防止するには？
まず、足元の温度管理に気をつけましょう。暖房をつけていても暖かい空気は上方にたまるので、冷たい空気が足元を直撃します。炊事など立ち仕事中は靴下を二枚重ねにしてスリッパを履き、足を冷えから守ってください。下着も二枚重ねるとより効果的です。座っているときはひざかけを忘れずに。また、家事の合間にキッチンで手軽にできる冷え症解消法として足湯(フットバス)がおすすです。

●足湯(フットバス)のやり方は？
バケツなどに四十度くらいのお湯を十センチほど入れ、その中に両足を十〜二十分浸けるだけ。途中で温度が下がったらお湯を注ぎ足します。これだけでけっこう汗をかきますし、かぜや不眠の予防にもなります。

時間があるときは、もうひとつ冷水を入れたバケツを用意し、お湯と冷水に三〜四回、交互に浸けます。終わったら、すぐにタオルで足をよく拭き、靴下を履けば、全身がポカポカになるはず。

●冬場、足が冷えて眠れないときは、どうすればいいの？
まず、寝る前に足湯や入浴で足をよく温めます。足が温まったら、靴下を履いて寝ます。「寝るときに靴下を履くのはよくない」といわれるのは足がむれるから。絹の五本指の靴下を履き、それでも冷える場合はその上から木綿の靴下を履けば、むれる心配はありません。靴下の足先を切ったものや、レングウオーマーで足首を温かくするだけでもよいでしょう。同様に手首も温かくすると、手の冷えも防げます。

●使い捨てカイロの上手な利用法は？
使い捨てのカイロを利用する場合、直接肌に付けると低温やけどの危険がありますから、必ず肌着の上から付けてください。おなかや腰が冷える人は、使い捨てカイロ二枚でおなかと腰をサンドイッチするように貼ります。

足の冷えには、靴下の上から使い捨てカイロを足首に巻きつけ、上からレッグウォーマーやサポーターでガードすれば保温効果が高まります。温感タイプのシップを直接、肌に貼るのもよいでしょう。

●運動療法は冷え症にいいの？
全身の気と血のめぐりをよくする

運動療法は冷え症にとっても効果的です。そのひとつが『ものぐさ体操』です。まず横になり、全身の筋肉にぐっと力を入れて十五秒くらい持続させ、次に全身の力を抜いて十五秒くらいリラックスする、これを十回くらい繰り返します。寝たままできる楽な体操ですが、血行促進と自律神経を安定させる効果があります。

手の指、足の指を一本ずつもみほぐし、さらに指の間を押すのも、簡単な方法です。

手のひらを思いっきり開いた状態から、ギョツと握る動作を二十回くらい繰り返す「グーパー体操」も一緒に行えば効果が高まります。



施設訪問 デイサービス 上毛

今回は前橋市富士見町にある「デイサービス上毛」を訪問してお話を伺ってきました。場所は赤城県道沿いで大鳥居の北、車で一〜二分のところです。平成十七年十一月にオープンしてすでに五年経過しています。



こちらの特色は、機能訓練を中心として午前の部(九時〜十二時三十分)と午後の部(十四時〜十七時三十分)に分かれて半日ずつのデイサービスを行っていることです。定員はそれぞれ

れ十名ずつ。この時間帯ですから、食事や入浴のサービスはありません。

機能訓練は、針灸マッサージ師のプログラムが行うマッサージをはじめ、歩行訓練、足浴、関節可動域訓練、ストレッチ体操、階段昇降、体幹バランストレーニング、ストレッチボード、乗馬動作運動器、金魚動作運動器、エアロバイク、振動機能付足マッサージ器などの中から、利用者さんの体の状態に応じた組み合わせを考えて指導員が運動機能向上計画を作成し実施します。したがって時間は短くても充実したサービスが受けられる内容だといえます。



また、お茶の時間もおやつを食べながらお話が弾むということで、利用者さんの心のケアも考えられているようです。私が訪問した時も、利用者さんと職員が楽しそうにおしゃべりしながら運動やマッサージをしていました。

こちらは利用者さんの口コミによる紹介が多いとのことですが、内容をお伺いしてよく分かりました。自分でこれは良いと感じたものでないと他人に紹介は出来ないものです。

さらにデイサービスを利用できない在宅の方には、訪問マッサージも行っているとの事です。

関心のある方は、電話〇二七二八八二二八六七まで。

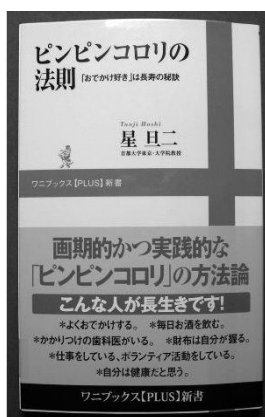
【気になる新刊】
「ピンピンコロリの法則」
星旦二著(ワニブックス 七六〇円)

本書では、寝たきりで高齢になる「ネンネンコロリ」ではなく、亡くなる直前まで元気に活動する「ピンピンコロリ」を目指すために実践したい生活の工夫を教えてください。

例えば、積極的に買い物に出かけること。買い物には、「目的の店にたどり

着く」「店員と話す」「買う物を選別する」「適切な金額を取り出し払う」などさまざまなプロセスがあり、さらに戦利品？を手にする事で気持ちの高揚と脳の活性化が見込まれ、運動効果も得られるという一石三鳥の活動なのだといえます。

また、東京都多摩市で六五歳以上の男女を対象に行った調査によると、収入のある仕事を続けている人ほど長寿という結果が出たそうです。健康長寿には、社会や他人とのつながりも大切な鍵になると本書は説いています。



帯書きには、「おでかけ頻度の高い人のほうが…、コレステロール値が高めの人のほうが…、お酒を毎日飲んでいる人のほうが…じつは長生きなのです。著者らが行ってきた地方自治体と協同での大規模追跡調査の結果わかった「健康長寿」つまり「ピンピンコロリ」の法則は、従来からの常識を覆すものだった

た。だれしも「高齢で寝たきり」の「ネンネンコロリ」は避けたいはず。この一冊で「何がほんとうに健康にいいのか」を再確認して下さい。』と書かれています。(山口記)

塩と高血圧

日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。

高血圧は放置すると脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、寝たきりの原因にもなる疾患です。

●塩の摂りすぎは、高血圧の主な原因！

食塩は、動物が生きていくために必要不可欠なものです。人類の先祖が三億年前に海から陸上に這い上がったときに、ナトリウムをからだの中に貯えるしくみを備えました。そのおかげで人を含めて動物は、少しの塩でも生きていけるのです。

ところが人は食塩の美味を覚え、しかも現代では食塩を容易に入手できるため、過剰に摂取するようになりま

食塩摂取量の多い人ほど高血圧になりやすく、日本人に脳卒中が多いのも食塩摂取量が多いためと考えられます。

●食塩摂取量の多い日本人

日本人の食塩摂取量…一日十一g

日本人の食塩摂取量は以前に比べて減ってきていますが、ここ数年は横ばいです。

日本人は世界的にみても食塩摂取量が多く、今でも一日十一gくらい摂っています。

減塩目標は一日六g未満です。

●高血圧ってなに？

心臓は、ポンプのように拡張と収縮を繰り返して、酸素をたくさん含んだ血液を全身の血管に送り出しています。送り出された血液が血管内を流れるときに血管にかかる圧力が血圧です。

収縮期血圧一四〇mmHg以上、または拡張期血圧九十mmHg以上の場合が高血圧です。

日本では、約四千万人が高血圧です。三十歳以上の日本人男性の五・七%、女性の三九・七%が高血圧であると言われています。

●高血圧が続くとどうなるの？

血管にかかる高い圧により、全身の血管や心臓、腎臓に負担がかかり、動脈硬化などを起こします。動脈硬化でもろくなった血管が破れたり詰まったりすると、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病になる恐れがあります。

●血圧を下げるポイント

食事でも減らそう！体内塩分

減塩目標は一日六g未満です。減塩に応じて血圧が下がることが期待できます。普段の食事の食塩を半減する工夫をしましょう。

・味覚は慣れますので、少しずつ段階的に食塩量を減らしていくのがポイントです。

・しょうゆやソースは料理にかけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。

・唐辛子やこしょうなどの香辛料は、味覚を敏感にするので減塩の味方です。

・少量の油を使うことで、口の中に塩味が長くとどまります。

・食べる量が多ければ塩分量も増えます。食べ過ぎないことも減塩のポイントです。

カリウムには塩を排出する作用があります。カリウムを多く含む野菜や

海藻類、果物を積極的に摂りましょう。(バナナ、きのこ、ほうれん草など)カラダを動かそう！

高血圧の患者さんでは、有酸素運動を行うと血圧が下がることが証明されています。

また、食塩の排泄も促進されます。日常生活に運動を取り入れて、だから塩を追い出しましょう。

おすすめの有酸素運動
ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などです。

始める前には医師にチェックしてもらいましょう。運動はちよつと息が弾んで、ニコニコ笑えるくらいがよいと言われています。ほんの少し汗ばんでくるような運動をしましょう。毎日三十分から一時間くらい続けましょう。

(塩を減らそうプロジェクトより)

【事務局から】

皆さん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

今年はこの「ささえあい」に皆さんからの記事を載せていきたいと思ひますので、投稿をよろしくお願ひします。