

徳権会 医療福祉情報



内科 大楽先生

今回は、油についてお話しします。油と聞くと「太りそう」「健康によくない」というイメージを抱く方が多いのではないのでしょうか。

確かに油は過剰に摂りすぎると悪さをしますが、人間の体には欠かせない物です。体内での油は脂質と呼ばれ、糖質・タンパク質とともに三大栄養として体を作り、健康を守る為にさまざまな役割を担っています。

人間の生体内に存在する主な脂質には脂肪酸、中性脂肪、コレステロールなどがあります。

○脂肪酸はエネルギーの材料

○中性脂肪はエネルギーの材料となる脂肪酸を体内に貯蔵するときの形

○リン脂質は細胞膜の材料でその際脂肪酸が必要である

○コレステロールは細胞膜の材料・ホルモンの材料の役割を生体内で行います

次回は脂質のほとんどを占める脂肪酸についてお話しします。



心療内科 三瀬先生

第一回で紹介した箱根温泉ですが、関東でもうひとつ有名な温泉といえば草津温泉があります。私は小さいころに父の会社の保養所が草津にあったこともあり、毎年のように通ってはスキーをした記憶がある場所です。

白根山という3000mを越える山のふもとに位置し、江戸時代から親しまれている温泉で、温泉街の中心には迎々しい湯畑が広がっていることで有名です。

泉質は酸性・含硫黄・アルミニウム・硫酸塩・塩化物温泉と呼ばれている酸性の温泉で硫黄や硫酸が含まれているせいか触るとぬるぬるします。また、硫黄やアルミニウムが含まれているので温泉成分が析出・沈殿したいわゆる「湯の花」が見られることでも知られていますね。酸性が強いらしく、1円玉を入れるとあっという間に溶けてしまうというんですからびっくりです。

草津の湯は源泉が51度以上と非常に高温なので火傷に注意しましょうね。

在宅往診部 訪問リハビリ 塚原学療法士



転倒予防体操 ～椅子を使ったおすすめの運動～

高齢者の転倒場所で一番多いのは「自宅・室内」で全体の60%以上を占めているといわれます。60歳を超えると自分では気づかないうちに体力が落ち、いつもできていたことが出来なくなったりします。また、高齢者には骨粗鬆症も多く、ちょっとした転倒で骨折するケースも少なくありません。

転倒を予防するためには体の衰えを抑えることが大切です。

そこで、椅子を使ったおすすめの運動をお伝えします。

- ・椅子に座ったまま、踵とつま先の上げ下げ
- ・椅子につかまって立ち、踵の上げ下げ
- ・椅子につかまってスクワット
- ・足指のグーパー運動

椅子を使った運動は道具を用意する必要もなく、手軽に取り組める転倒予防におすすめのトレーニングです。運動は毎日続けることが大切ですので、少しずつ無理のない範囲で行っていきましょう。

田中看護師



6月半ばに入ると梅雨のシーズンが到来。「雨が多くて憂鬱な季節」というイメージが強い方も多いのではないのでしょうか。

体調を崩しやすかったり、だるさや疲れを感じやすくなることも多く、1年の中でも不調を感じやすい時期でもあります。それは低気圧や湿度の上昇などの気象条件や、自律神経の乱れ、冷房による体の冷えによる血行不良や慢性疲労と連鎖していきます。気分転換をしようとお酒を飲んだり、甘い物を食べたりしますが、実は糖質は疲労回復や神経機能を正常に保つビタミンB1を消費してしまうため「余計に疲れを感じる」という負のスパイラルに陥ってしまうとご存じでしょうか？

そんな時期におすすめるのが豚汁です。たくさん野菜を入れてビタミンB1の豊富な豚肉を入れ、ネギを加えるのがミソ！！ネギに含まれている「アリシン」という香気成分がビタミンB1と結びつき疲労回復に効果的です。一度お試しあれ。

在宅往診部 佐々良歯科衛生士



こんにちは、寒暖差が著しく、体調が崩れやすくなっています。体力や抵抗力が弱っている人にとって、口の中の細菌は大敵です。高齢化がすすみ、介護や支援を必要とする人が増える昨今、介護の現場でも口腔ケアの必要性が高まっています。病気や障がいなどで、自分でケアができない人への口腔ケアも大切です。

在宅往診部 歯科医師 早業江先生



介護のお世話は、後回しにできないこともあり、毎日の口腔ケアは手間に思えるかもしれませんが、でも、口腔ケアによって失われた機能が少しでも回復したら、残っている機能が維持できたらいかがでしょうか。お世話の手間が減りませんか。また、口内細菌が原因で病気にかかってしまったら、看病にかかりつきりになってしまうかもしれません。その病気が、口腔ケアで予防できたとしたら…。口腔ケアは、介護される人だけでなく、介護する人にもメリットをもたらします。それぞれの状態にあった口腔ケアにトライしていきましょう。