

美味しいお蕎麦料理で新年会

関支部

1/13、関支部運営委員全員とこがねだ診療所内の職員が、京都市喜屋からのれん分けのお店、和蕎麦庵（わきょうあん）で新年会を行いました。

参加職員はデイサービスこがねだから2名、ケアマネが2名と組織職員です。普段は顔を合わす機会が少ないのですが、すぐに打ち解けて美味しい料理を口に運びながらわいわいと親睦を深めることができました。

診療所に一番近いお店の、繊細で上品なお蕎麦と料理に満足し、今年もこがねだ健康まつりなどに頑張って成功させましょう、と締められました。



下原さんのカルタ

サルコペニアご存じですか？ その予防方法または改善方法とは？

みどり病院リハビリ科
科長 足立 明彦

サルコペニアとはギリシャ語の『筋肉』を表す“サルコ”と『喪失』を表す、“ペニア”を組み合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。転倒や骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養の摂取や、体力維持・筋力増加のための運動により、サルコペニアを予防することが重要です。



サルコペニアチェック

- ① 体格指数 (BMI) が 18.5 未満
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- ② 横断歩道を青信号で渡りきれないときがある
- ③ ペットボトルやビンの蓋が開けにくい

①に加え、②や③も当てはまる方は要注意
サルコペニアの原因は、加齢・活動量の低下・さまざまな疾患・栄養不足などです

主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく

主食(米飯、パン、麺など)

炭水化物を多く含み、大切なエネルギー源となります。

*炭水化物が分解されて出来るブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源となります。

主菜(肉、魚など)

タンパク質を多く含み、筋肉や体をつくるもとになります。

*運動やリハビリ後30分以内にタンパク質を摂取することが効果的と言われています。

牛乳などの乳製品は運動後でも摂りやすく、みどり病院の回復期リハビリテーション病棟に入院されている一部の患者さんには、リハビリ後30分以内に牛乳を1パック飲んでもらっています。

副菜(野菜、きのこ類、海藻類など)

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えます。

ウォーキングがよいと考えます。ウォーキングは、全身の筋力を使った全身運動になりますし、歩くことで心臓と肺にも負荷を与えることになりしますので心肺機能の向上にもなります。1日20分～30分程度のウォーキングをすると脳内で脳内麻薬とも呼ばれるドーパミンやベータエンドルフィンが分泌されストレス解消の効果もあると言われております。

どんな食事を
したらいいの？

どんな運動を
したらいいの？

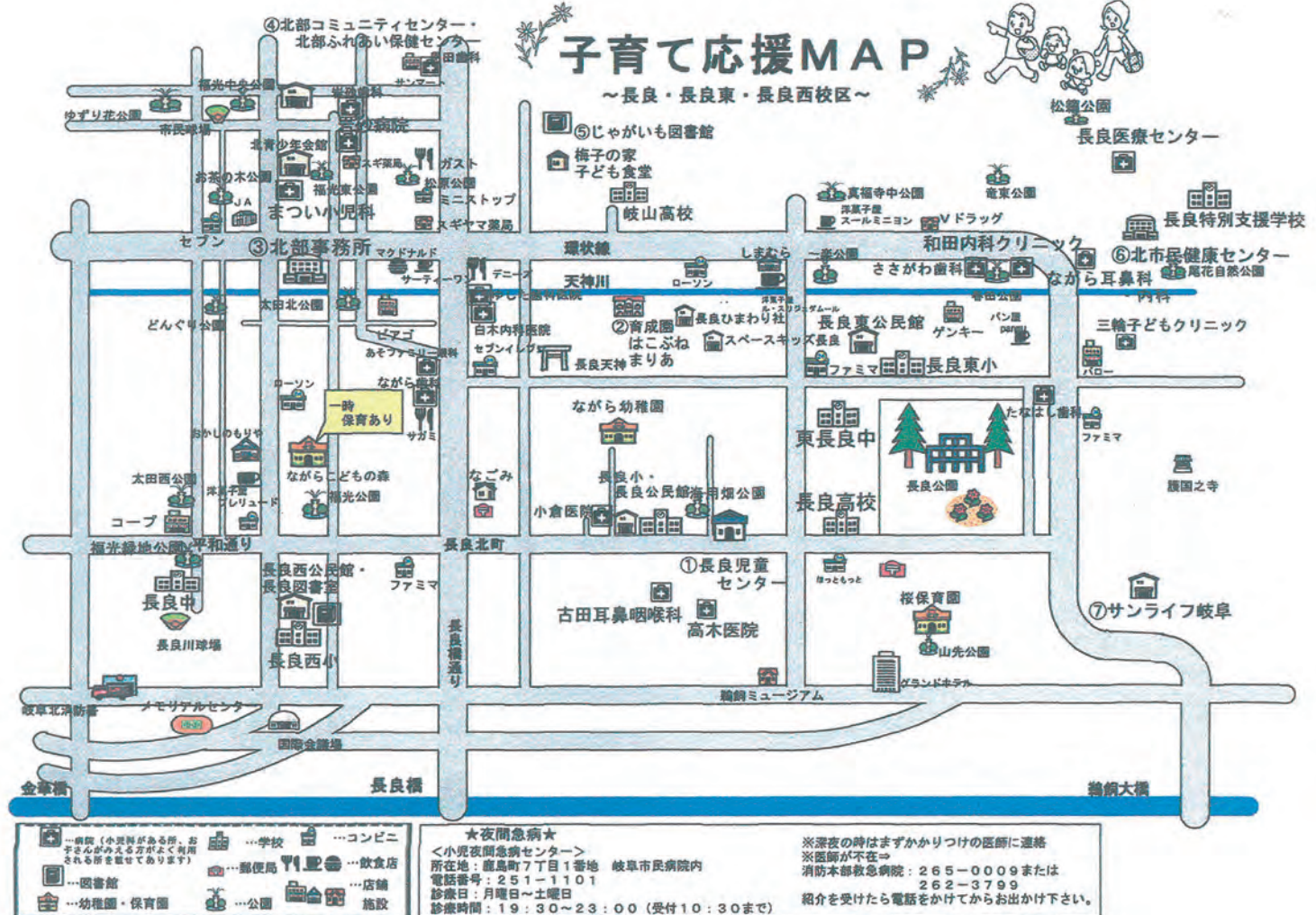
わが“ふるさと”を理想郷に ＝『地域医療』をより広く、より深く＝

芥見・岩支部(準)

芥見・岩支部(準)では、「班」と「班」が協力して、多様で、多彩な「サークル」づくりを進めています。その一つである「DVDを観る機会」の呼びかけで、1月8日から「シネマ・カフェ」が、みどりの家でスタート(月～金9:30～11:30)しました。岩手県旧沢内村や岐阜県旧徳山村を扱ったビデオを鑑賞した後の「お茶会」では、「世の中最近根本でおかしくなっている」「命あっての物種だ・価値観の転換が必要だ」「芥見は嵯峨・祇園・清水・などの地名や一老洞古窯跡群・須恵器一があり、故郷の自然・歴史・文化を継承し『人間の尊厳』に根差す“理想のまち”にしていくことも大切」という思いや、情報交換・人生論など様々は話題が参加者から提供され「人の輪」が広がっています。共同組織による住民主体「健康づくり」「まちづくり」の新たなステージへの幕開けです。



長良地域の3つの校区で「子育て応援MAP」がつけられています。長良梅子の家はこども食堂として掲載されています。各地域で「高齢者あんしんマップ」などにアレンジできますので作成してみてもいいでしょうか。ご参考までに掲載しました。



※深夜の時はまずかかりつけの医師に連絡
※医師が不在→
消防本部救急病院：265-0009または
262-3799
紹介を受けたら電話をかけてからお出かけ下さい。