



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



秋といえば・・・スポーツの秋☆

今回は、スポーツの和名クイズです。
何問知っていましたか？

- ① テニス = 球
- ② バドミントン = 球
- ③ ゴルフ = 球
- ④ アメリカンフットボール = 球
- ⑤ サッカー = 球
- ⑥ ラグビー = 球
- ⑦ バレーボール = 球
- ⑧ ゲートボール = 球
- ⑨ ソフトボール = 球
- ⑩ ドッジボール = 球

(山田・看護師)



腸内細菌による産生 短鎖脂肪酸は肥満を防ぐ



秋の夜長、秋風が心地よい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。秋においしくなる食べ物、さつまいも、里芋、ジャガイモ、しいたけ、舞茸、ごぼう、れんこんなど秋が旬の野菜です。松茸や栗のように、秋にならないと姿を見せないものもあります。

先月 15 日に東京農工大学准教授 木村邦夫先生の特別講演「腸内細菌による短鎖脂肪酸は肥満を防ぐ」という大変に興味深い特別講演を聞いてきました。以前より「肥満の人と痩せている人では、腸内フローラに違いがある」と言われていましたが、研究により短鎖脂肪酸は、“天然のやせ薬”とも言うべきパワーを持ち、肥満をコントロールしていることがわかってきたそうです。腸内細菌叢のバランスを整えると、大腸のバリア機能を高める働き、発がん予防、肥満予防、糖尿病の予防、食欲の抑制、免疫機能の調節などのさまざまな疾患の発症や病態に影響を及ぼしていることが分かってきました。実際に臨床の現場では、腸内細菌叢のバランスを人為的に操作することで、病気の治療を行うことが試みられています。短鎖脂肪酸ができるためには腸内細菌による発酵が必要である。発酵に使われる成分としては、レジスタントスターチ（でん粉性の食物繊維）、非でん粉性の食物繊維、オリゴ糖の順で多い。

「短鎖脂肪酸を増やすには実際に何を食べたら良いのか？」レジスタントスターチとは、難消化性でんぷん(デキストリン)または耐性でんぷんとも呼ばれる。おにぎりのようにご飯を冷やす、じゃがいもをポテトサラダにすると増える。その他、パスタ、コーンフレーク、インゲン豆、ライ麦パン(全粒粉)など。食べないダイエットは殆ど失敗に終わりますし、一旦成功したとしてもリバウンドする確率が高い。良い食事に心がけ、腸内環境を改善し様々な病気から大腸の細菌に守って貰いましょう。

(熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。

事業所番号 NO.2361390186

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)





中部メディカルのスタッフ便り



元気出してー！

先日、家族で芋ほりをしてきました。家庭菜園のサツマイモですので、大きさは小ぶりですが、大きくなる姿を眺めていたので、収穫の喜びもひとしおでした。早速「食べたい！」と喜ぶ子供たちでしたが、ここから追熟すると美味しくなると母に聞き、楽しみに待っています。

サツマイモはご存知の通り、食物繊維たっぷり！さつまいもにしか含まれない「ヤラピン」という成分が、腸の蠕動運動を促して便をやわらかくする効果があり、ダブルパワーで便秘に効果的です。また、ビタミンCも芋類の中で一番含まれており、リンゴの7倍！果物よりも多く含まれます。さつまいもの場合は加熱しても、でん粉がガードしてビタミンCが破壊されないため、美味しい焼き芋やスイートポテトにしても、ビタミンは守られるという訳です。



お芋の美味しい季節ですが、100gあたり132 kcal。食べ過ぎは注意が必要です。大好きなお芋。今年は、芋ご飯にしようか、リンゴ煮にしようかと今から楽しみです。皆様の美味しいお芋レシピ、ぜひ教えて下さいね。

(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



お疲れ様！

今回は利用者I様のおすすめのパン屋さんを紹介します。守山区にある「パン工房 あかね」さんです。昔からある駄菓子屋さんのようなイメージのパン屋さんで、パンの種類も豊富でオススメはクリームパンとカレーパンだそうです。パンはどれもふんわりとしていて素朴な優しい味です。このふんわり感・・・何個でも食べられます。

ちなみ私は2個食べましたが、もう1個食べようかな・・・と考えました。

次に行ったときは他の種類のパンも食べてみようと思います！

I様ありがとうございました！

みなさんのオススメのお店もぜひ教えて下さい♪

(三宅・看護師)



「ラジオ体操」



暑さも一段落した秋は過ごしやすく、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などのように様々なことに挑戦しやすい時期でもあります。

スポーツで何かを始めるといふと敷居が高いですが、手軽に始められるという事でラジオ体操はいかがでしょうか。ラジオ体操は昭和3年に制定されて以降、90年近く続いており、あのフレーズをご存じない方はいないぐらいでしょう。ラジオ体操は「いつでも、どこでも、だれでも」が手軽にできる健康体操であって、誰からも強制されずに行えるところがよく、体の各部分をまんべんなく動かせ、行なった後で気持ちがいよものを、との方針に基づいてつくられています。私も毎朝ではないものの、子供と一緒にテレビのラジオ体操を行なっています。座ったままでも行うことができるので、高齢の方や身体の不自由な方でも気軽にできそうです。

運動前の注意点として

体の曲げ伸ばしの際に無理に伸ばそうとするとスジを痛めたり、全力で腕を回し関節を痛めてしまったという事のないようにしましょう。

- ・指先に力を入れず、手は軽くにぎる
- ・気をつけた姿勢から各種運動を始める
- ・伸びている筋肉、反っている筋肉を意識し行う

これらのことに注意して頑張りすぎない程度に始めてみてはいかがでしょうか。

(伊藤・看護師)



私の18のビリーフ 15番「敬語」



私たちは普段から敬語を使って話すようにしています。

たとえ仲の良いスタッフ同士でも緊張感をもって話す事でトラブルを回避できるからです。

敬語は活力を与え、悪い言葉は自分自身をも傷つけ活力を奪います。

明るく笑顔で過ごせるよう毎日ががんばっています。

(熊澤真・専務)

