

## 治療院より

在宅スタッフ一同、ご利用者様をはじめご紹介いただくケアマネージャー様  
ご同意を賜りますお医者様、取引先様等私たちに関わるすべての方々に心より  
深く感謝申し上げます。

皆様のご愛顧にお応え出来ますようスタッフ一人一人が生き生きとやりがい  
を持って仕事に励んでまいりますので何卒よろしくお願いいたします。



### 生きがい寿命を延ばしたい！

生きがい・喜び・幸せを  
提供する事に最善を尽くす！

1月にお誕生日を迎えた大淵社長  
にスタッフからメッセージ入りの  
Tシャツをプレゼントしました！  
Happy Birthday!!



在宅スタッフ

## デイサービスより

ご利用者様には身体を動かす気持ち良さとしら楽しさを味わい、穏やかにまた大いに  
笑って頂き、いつまでも自分らしく、生涯を心豊かに安心して過ごせますよう  
スタッフ一同、心よりお手伝いさせていただきますので、どうぞ、これからも  
よろしくをお願いいたします。



右手はチョキ！  
左手グー！  
合ってますか～！



デイサービス スタッフ



パ・タ・カ・ラ！  
パ・タ・カ・ラ！



脳トレ体操



嚙下体操



# 気になる！



何と言っても気になる！関心事とは、「**ダイエット**」でしょうか？！

テレビの番組欄でダイエット特集が載ればそれだけで視聴率が取れ、雑誌で取り上げれば普段より売上が伸びるとか。

## ご存知ですか？

脂肪より糖質の過剰摂取が太る原因だそうです。

食事から摂取する脂質・たんぱく質・炭水化物を三大栄養素と呼びますが、糖質は炭水化物から食物繊維を引いたものです。糖質を主成分とする代表的な食材はパンやごはんなどの穀類、イモ類、砂糖類。これらを制限していくのは本当に大変ですね！ただ糖質を控えることで食後血糖値の急上昇を抑え、様々な病気や不調に予防・改善効果をもたらせます。

## 糖質を制限すると？！

血糖値、ヘモグロビンA1C、中性脂肪値、コレステロール値を改善し、糖尿病の合併症も予防できる。①

「肥満ホルモン」と呼ばれるインスリンの分泌を抑えることで体脂肪の蓄積量を減らすことができる。②

高血圧・動脈硬化・心筋梗塞・脳出血・がんなどの生活習慣病や不調を予防・改善できる。③

全身の血流が良くなり、細胞に栄養が行き渡り、髪や肌が健康な状態になる。④ と、良いことだらけです。

## 糖質制限の5つのポイント！

カロリー制限ではなく、糖質を制限する。脂質・たんぱく質を十分に摂る。アルコールは、蒸留酒や糖質ゼロの物を選ぶ。油は体に良いものを見極める。オリーブオイルは動脈硬化予防やコレステロール値を下げる働きがある。サラダオイルはリノール酸を多く含み、マーガリンはトランス脂肪酸を多く含むので控えた方がよい

## 糖質の多い・少ない食材を大まかに覚えると楽！

### 【糖質多め】

**穀類** ごはんやパン、麺類、シリアルやパン粉など。  
**芋類** じゃがいもやさつまいもはNG こんにゃくやしらたきはOK  
**菓子類** ケーキ、せんべい、スナック類  
**ソフトドリンク** 牛乳・スポーツドリンク・ジュース・乳酸菌飲料  
**アルコール類** 果実酒、甘いカクテル、日本酒、ビール、紹興酒

### 【糖質少なめ】

**肉類** 牛・豚・鶏 肉類はOK  
**魚介類** 練り製品やみりん干し 味付け缶詰以外はOK  
**乳類** チーズやバター、生クリームはOK 牛乳・ヨーグルトは量に注意  
**大豆製品** 大豆・豆腐、油揚げ  
**キノコ・葉野菜** キノコは低糖質・低カロリーで食物繊維が多い  
葉野菜は糖質が少ない  
**藻類** やや糖質の多い昆布以外は安心して食べられる  
**お茶類** 緑茶、紅茶、コーヒー、ウーロン茶  
**アルコール類** 焼酎、ウィスキー、ブランディー、辛口ワイン

あと、**気を付けなければならないのは果物**です。ビタミン・ミネラルが豊富ですが、糖質の塊とも言えます。

果糖はエネルギー源としてではなく、すぐに脂肪に変えて貯蔵されます。つまり太りやすい糖なのです。

市販のジュースを空腹状態でごくごく飲むのは危険と言えますね！

### 疲れた時に甘いものを摂るのは逆効果！

糖質を摂れば一瞬血糖値が上がりますが、幸せな気分になりますが、急激に上がった血糖値は急激に下がりイライラ、吐き気、眠気様々な不調を呼びかえって疲れてしまい、また疲れたから食べると繰り返して糖質中毒に陥りますから十分ご注意ください！

小腹がすいた時のおすすめは、**塩味のついてないクルミ、アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオなどのナッツ類**です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・不飽和脂肪酸などの体にいい成分が入っており、糖尿病や心疾患など生活習慣病や様々な病気の予防にもなります。

# ウイルス予防あなたの知識は？



**Q1** 風邪やインフルエンザ予防に  
摂りたい栄養素は？

ビタミンD  
イワシや鮭の魚類や  
マイタケなどのキノコ類。  
日光に当たると  
体内でも生成される。

**Q2** インフルエンザウイルスが  
最も生しやすいの？

硬貨・電車の手すり・  
ドアノブ・スマホ・  
パソコン・電話・手指  
24時間～48時間生存する

**Q3** インフルエンザ予防で  
より効果が高いのは？

外出後の手洗  
インフルエンザウイルスは  
比較的早期に体の細胞内に  
侵入してしまうので  
うがいでは防ぎきれない。

**Q4** 風邪の予防には水より  
うがい薬が良いか？

予防には水で  
風邪をひいたら  
うがい薬と使い分ける。

**Q5** マスクの使用で  
正しいのは？

口を覆うフィルターは触らない  
マスクを外したら手を洗う。  
新しいマスクに代える

**Q6** インフルエンザワクチンを  
打つ回数は？

13歳以上なら1回

65歳以上の高齢者も1回で  
抵抗力を得られる。  
接種後5～6か月効果が持続

**Q7** インフルエンザ発症すると  
出勤はいつから？

解熱してもウイルスの排出が続くので  
発症した後5日を経過しかつ  
解熱した後2日を経過するまで



## みかんで生き生き！



みかんといえばビタミンCだけじゃない注目の栄養素！みかんは昔からビタミンCが豊富で風邪予防に  
良いと言われてきました！  
最新の研究データで、みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンには驚くべき効果があることがわかりました！



骨粗しょう症リスク軽減と肝機能改善、動脈硬化予防、メタボリックシンドローム予防

(静岡県の三ヶ日町住民 1000 人に 10 年間栄養疫学調査)

みかんの良いところはβ-クリプトキサンチンの吸収性が良く体内に蓄積しやすいことです。

一日あたり 3 mg (みかん 3 個分 270 g) 摂取するだけで抗酸化機能で脳のストレスの軽減、

認知症予防の効果にも期待できます！みかん 1 個のカロリーはショートケーキの 10 分の 1 です。

また、骨の健康維持にも一役かっているそうです！

骨の健康保持=カルシウム、ビタミンD+β-クリプトキサンチン

### 《編集後記》

最後までご一読有り難うございました。新しいひまわり通信としてひまわり治療院とデイサービスひまわりの  
あれこれを皆様にお伝えしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。(て)

平成31年 2月

新春号

有限会社 ひまわり  
ひまわり治療院  
デイサービスひまわり  
〒224-0061  
横浜市都筑区大丸3-22  
ウエルカムビル201  
☎045-943-7010

<http://www.himawaricare.net/>



www.himawaricare.net

ひまわり通信

## 笑う門には福来たる！

平成23年に創刊した『ひまわり通信』ですが、今年度新たにスタートとなりました。私たちひまわり治療院とデイサービスひまわりの取り組みやいろいろな情報をお届けしたいと存じますので、よろしくお願いいたします。

# ご存知ですか？

## 笑いが持つ効果

免疫機能の正常化  
リラックスして  
血圧低下  
血糖値の上昇抑制



## エネルギー消費

大笑いして横隔膜が  
上下し血行が良くなり  
エネルギー消費に  
つながる

## ハッピーホルモン

多幸福感をもたらす  
βエンドルフィン  
心を穏やかにする  
セロトニン  
達成感をもたらす  
ドーパミンを分泌

## 肌の老化防止

肌の老化につながる活性  
酸素はストレスで増える  
笑ってリラックス状態を  
保ちましょう

# ストレスや病を 吹き飛ばす！

