

NO. 63 平成27年 新年号



介護老人保健施設はみんぐ
TEL: 04-7134-0660
<http://www.kashiwa-haming.jp>

新生命のこわり（3） 寿命その3

施設長 多田紀夫

年が改まり、早や1月12日。成人式である。今年祝われる新成人は126万人。21年ぶりの増加ということである。20年前を振り返ると、阪神・淡路大震災、地下鉄サリン事件があった。こうした中、若い世代が増えていることはうれしい。

今回は、内的な活力をよみがえらせ、寿命が延びてもいかに若々しく保てるか、その方法を考えてみよう。最近、注目されている最善の方法は「過食の戒め」である。動物を観察した成績でも、運動させると確かに「平均寿命」は延びるが「最長寿命」の延びは期待できないという。一方、従来食べている食事を30%減らすと「平均寿命」も「最長寿命」延びてくるという。こうした「過食の戒め」は、人類でも経験的に古くから知られていた。チベット医学における健康を得る方法とは胃の1/3は食物で満たし、胃の1/3は水分で満たすこと、そして残りの胃1/3は空けたままにすることであるという。また、古いヨガ教書では胃の1/2は食物で満たし、胃の1/4は水で満たすそして残りの胃の1/4は空けたままにせよと同様のことをいう。1713年に発表された貝原益軒の「養生訓」でも「外物を用いて元気の養分となる飲食などをひかえめに、食べ過ぎなければ、生まれつきの内なる元気を養って、生命が長く天寿をたもつが、これをすごせば、内なる元気が外物の養分（気）に負けて病になると書かれ、食事は腹八分がよくて、腹一杯食べてはいけぬ。酒食とも一定量を定めて、限度を超えてはいけぬ」と戒めている。1978年以前の沖縄では成人では本土の日本人に比べて17%エネルギー総摂取量が少なかった。子供では本土の日本人に比べて36%エネルギー総摂取量が少なかった。そして、心血管病とがんによる死亡率は31～41%低かったとの事実がある。現在、「節食」の効用に科学的な光が当たろうとしており、甘いものを減らし、良質なたんぱく質の摂取が重要であるが、自己判断で誤った食事療法をするあまり、かえって抵抗力を削ぎ、「サルコペニア（筋肉減少）」を招き、そのために「フレイル（虚弱）」という現象を作ってしまうことも注意すべきである。

「何事も中庸が大切に、過ぎたるは及ばざるが如し」という教訓は真実を語っている。

カロリー制限
あるいは 食事制限



栄養不良にならない程度の摂食
具体的には所要エネルギーを30%減



長生き遺伝子を活発とし、脳を活性化
し、血管を強くし、がんを抑える

冬の豆知識!!

～冬の健康管理にオススメのハクサイ～

朝夕の冷え込みが厳しくなるこの時期に甘みが増して柔らかくなるのはハクサイ。クセがなく、和洋中華どんな料理でも上手に変身してくれる万能野菜だ。とくに多いのはビタミンCとカリウム、カルシウムだ。ビタミンCはウィルスなどの病原菌に抵抗力をつけて風邪を予防するだけでなく、ストレス解消や肌荒れ予防、体の耐寒性を高める効果もある。

カリウムは取り過ぎた塩分を排出するが、煮汁に溶け出してしまうので鍋物なら汁を捨てずに雑炊に。鍋物には低カロリー（100g当たり14kcal）のハクサイをたっぷり入れて賢く塩分コントロールしよう。さらに、アブラナ科の野菜なので発ガン予防効果や血栓予防効果がある苦味成分イソチオシアネートが含まれているのも魅力だ。

介護教室のご案内♪

当施設では毎月介護教室を開いています。ご興味のある方は是非お気軽にご参加下さい。

今後の予定

2/21(土) 介護予防体操と福祉用具の紹介

3/14(土) 看取りについて考える

場所：当施設内会議室他

時間：10:00～12:00

受講人数：20名程

受講料：無料

持ち物：筆記具・ノート・マスク（インフルエンザ対策のため）

申し込み：講義ごと毎月1日から受付を開始します。当月分以外の受付はできません。平日10:00～17:00、下記連絡先までお電話でお申し込みください。

TEL：04-7134-0660

編集後記 納涼祭以降に行われた行事を掲載しました。また新たにボランティアさんの活動に関する記事を連載していく予定です。 広報委員会

ふれあい囲碁

【ボランティアさん紹介コーナー】



「ふれあい囲碁かしわ」の方々に来ていただき、囲碁を楽しんでいます。



2階での様子

「分からないよ」という利用者さんも、「いい手ですねえ」「大胆ですねえ」「狙いのある手ですねえ」などの称賛に嬉しそう。



ふれあい囲碁かしわ
山川紘（やまかわひろし）さん

「2009年2月」に、2階で初めて実践させていただいてから、間もなく6年になります。今では、2階で月2回、3階で月1回、1階で月2回、毎月5回定期的に訪問させていただいております。「ふれあい囲碁」というのは、利用者さんに二つのチームに分かれてもらい、団体戦で楽しむ「石取りゲーム」です。階によって違いはありますが、10名から30名くらいの利用者さんが、スタッフのみなさんのサポートを受けながら、ゲームを楽しんでくれます。私たちグループの参加者も、毎回、楽しませてもらっています。利用者さんが、石を取った時に見せる笑顔が私たちに元気をくれます。これからも、よろしくお願いします。

私たちと一緒に働いてみませんか？

非常勤職員募集中!!

職種：看護・介護・リハビリ

勤務時間：8:00～17:00

賃金（時給）：経験に応じて要相談

申し込み：電話相談の上、履歴書郵送もしくは直接持参を

住所：〒277-0825 柏市布施 1-3

TEL：04-7134-0660

柏市立介護老人保健施設はみんぐ 荒尾まで