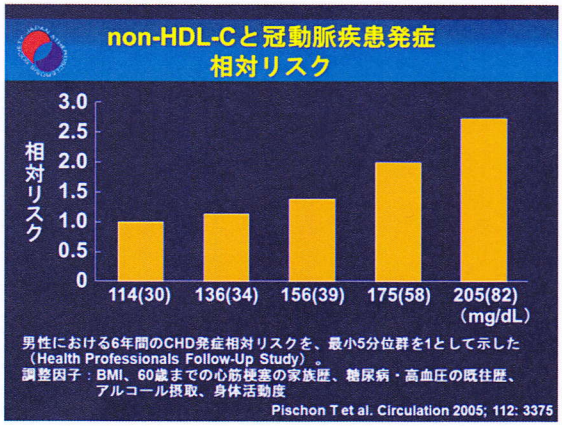
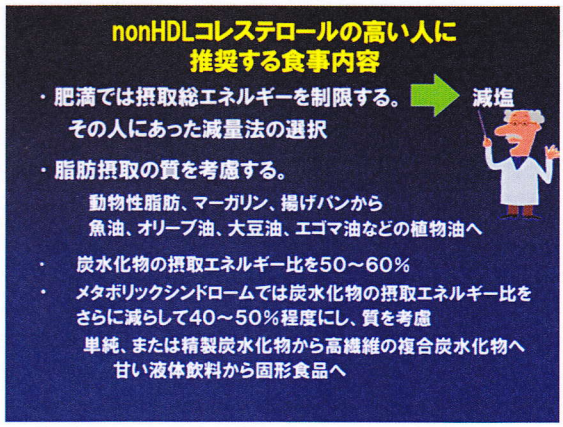
新生命のことわり（１３）　長生きのための基準値（３）　　施設長　多田紀夫

2018 年を迎え、もう桃の節句を迎えることになりました。「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版」の要点を紹介しています。前回のはみんぐだよりで狭心症、心筋梗塞、大動脈瘤といった動脈硬化性疾患は動脈壁の内膜部分にコレステロールが蓄積してできる粥状動脈硬化が進行して起こるものだということを勉強しました。こうした病変は知らぬ間に進行するものです。しかし、早く発見すれば治せることがわかってきました。その発見の簡便法は、血清脂質を測定することです。血清脂質では、総コレステロール、トリグリセライド（中性脂肪とも呼ばれる）、LDL コレステロール（LDL-C；悪玉コレステロールとも呼ばれる）、HDL コレステロール（HDL-C；善玉コレステロールとも呼ばれる）などが測られることは以前にもお話ししましたが、近年、nonHDL-C（ノン HDL コレステロールと呼ばれる）という測定項目が脚光を浴びています。この値は総コレステロールから HDL-C の値を引いたもので、食事の影響を受けないため、健康診断の場で重宝されます。今年から始まる第 3 次特定健診にも利用されますので知っておいてください。なお、nonHDL-C 値 170mg/dL 以上を高 nonHDL コレステロール血症と呼び、150～169mg/dL を境界域高 nonHDL コレステロール血症として、動脈硬化性疾患発症への注意を喚起しています。





nonHLC コレステロールの値が高いほど、狭心症、心筋梗塞などの冠動脈疾患に陥りやすくなる危険度が大きくなることが示されている。

春もクイズを楽しもう！！　春にまつわるクイズを３択と○×でお答え下さい。

《問題》

第一問

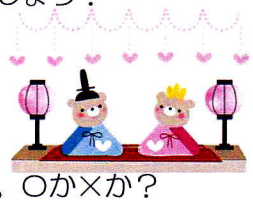
３月が旬の菜の花はアブラナ科の野菜です。この中で一つだけアブラナ科でない野菜があります。一体どれでしょう。

1.キャベツ　　2．ブロッコリー　　3．ほうれん草

第二問

３月から４月頃にみられる、しとしと降り続く雨。この雨の名前は次のうちどれでしょう？

１．五月雨　　２．春雨　　３．菜種梅雨



第三問

２月下旬から３月中旬頃までの徐々に暖かくなっていく時期を『小春日和』という。○か×か？

第四問

３月に開かれる大相撲春場所。では、この春場所の会場は次のうちどれでしょう。

１．大阪府立体育館　　２．愛知県体育館　　３．福岡国際センター

答えはデイケアのページにて

第五問

３月～４月にかけて咲き誇る梅や桜は、両方ともバラ科の仲間である。○か×か？

ホットフルーツで腸内から健康に！

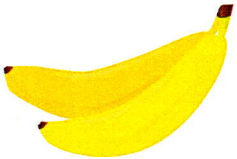
寒い日もまだまだあったり、暑い日もあったりと、体も気候に合わせるのが大変ですが、腸は元気ですか。

まず、体を温めるには、たんぱく質をしっかりとりましょう。たんぱく質が不足すると体の内側が冷えてしまいます。たんぱく質とは、魚、肉、卵、大豆（納豆、豆腐など）です。

また、最近、ホットフルーツが注目されています。フルーツを温めて食べると、腸も温まり、腸内環境も改善すると言われています。バナナやりんごなどオリゴ糖を多く含む果物を温めて食べることで、ビフィズス菌が増え腸内が活性化します。

バナナは、温めることで糖度が20%増加し、より、食べやすくなります。
りんごは、加熱してもビタミンＣが破壊されにくいです。また、リンゴに含まれる食物繊維の一種のペクチンが加熱によって増え、整腸作用をさらに促します。

作り方は、簡単です。りんごやバナナは、皮をむいて（皮まで食べられるりんごであれば、むかなくてO.K.）食べやすい大きさに切って500W電子レンジで、40～50秒加熱するだけでO.K.。バターで炒めても構いません。食欲が無いときは、加熱したバナナやりんごに砂糖を加えたり、パンなどと一緒に摂れば、立派な１品になります。



はみんぐ介護教室のご報告（4）

「緊急・急変時の対応」

１月の介護教室は看護師が講師を務め、緊急・急変時の対応と題し、転倒、窒息、嘔吐、吐物の処理方法の話と心肺蘇生法、ＡＥＤの使い方をお話しいたしました。

受講者様の声

・わかりやすく参考になりました。

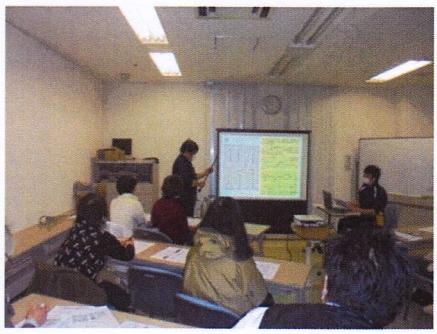
・ＡＥＤの取り扱い方が経験できてよかった。

担当者より

講義、ビデオ、実技とテンポよく集中して参加いただきました。何を伝えたいのか明確にでき、良かったです。受講者様からの質問も的を得た質問を多くいただきこちらも勉強になります。

「福祉用具の選定・転倒予防について」

２月はリハビリ担当の職員が福祉用具の選定にあたり、何のために必要なのか、どんな種類があるのか、使用するうえでの注意点やどのような方に適しているのかなど基本的なことからお話しいたしました。スクリーンにてスライドを流した講義で実際の福祉用具を手に取り、触れて頂きながら紹介を行いました。また転倒予防については、新聞紙を丸めた棒を用いた体操を紹介し、実際に体験して頂きました。



受講者様の声

・１人の方が紹介、もう一人の方が質問するというスタイルがとても分かりやすかった。

・受講者の立場からも質問する時間を取って頂き、後悔なく帰ることができ、満足できた。

・自身も認知症の介護をしています。大変勉強になりました。

・本日習った、転倒予防体操を日常に取り入れてやってみたい。とてもいい効果があると感じました。

・今回もとても有用な内容でした。来月もぜひ参加したい。

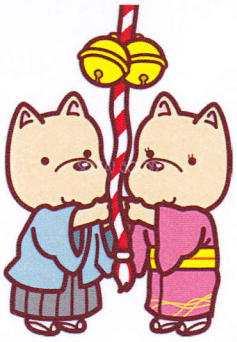
担当者より

高齢者になると筋力低下やバランス能力の低下など様々な要因で転倒してしまうことが考えられます。転倒は骨折の大きな原因の一つで、それが元で寝たきりにつながってしまうことも珍しくはありません。その危険性を理解して、対策をしておくことが大切です。

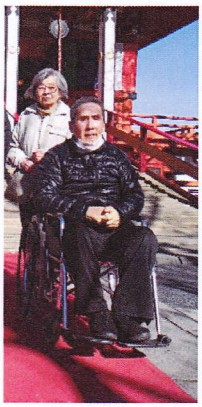
編集後記

今年度のはみんぐだよりでは「はみんぐ介護教室のご報告」と題し、第三土曜に実施している介護教室の模様を受講者様の声とともに紹介しました。この介護教室は来年度も実施いたしますのでお問合せ、ご参加お待ちしております。来年度もはみんぐの様々な取り組みを紹介いたしますのでご期待ください。

デイケア



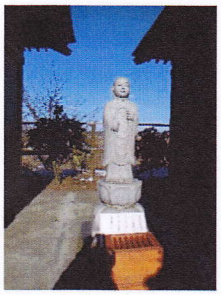
デイケアでは季節感を大事に、レクや外出行事を行っています！



節分

布施弁天に行ってきました。本尊の弁財天は七福神の福財宝の神と信仰されていることから金運アップのご利益が期待できるスポットといわれているようです。

鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味が込められているそうです。



初詣

作　品

いちご狩り

いちご
おいしそうでしょ

《解答》第一問　ほうれん草　第二問　菜種梅雨　第三問　×　第四問　大阪府立体育館　　第五問　○

行事と節分

悪い子はいねーか!!

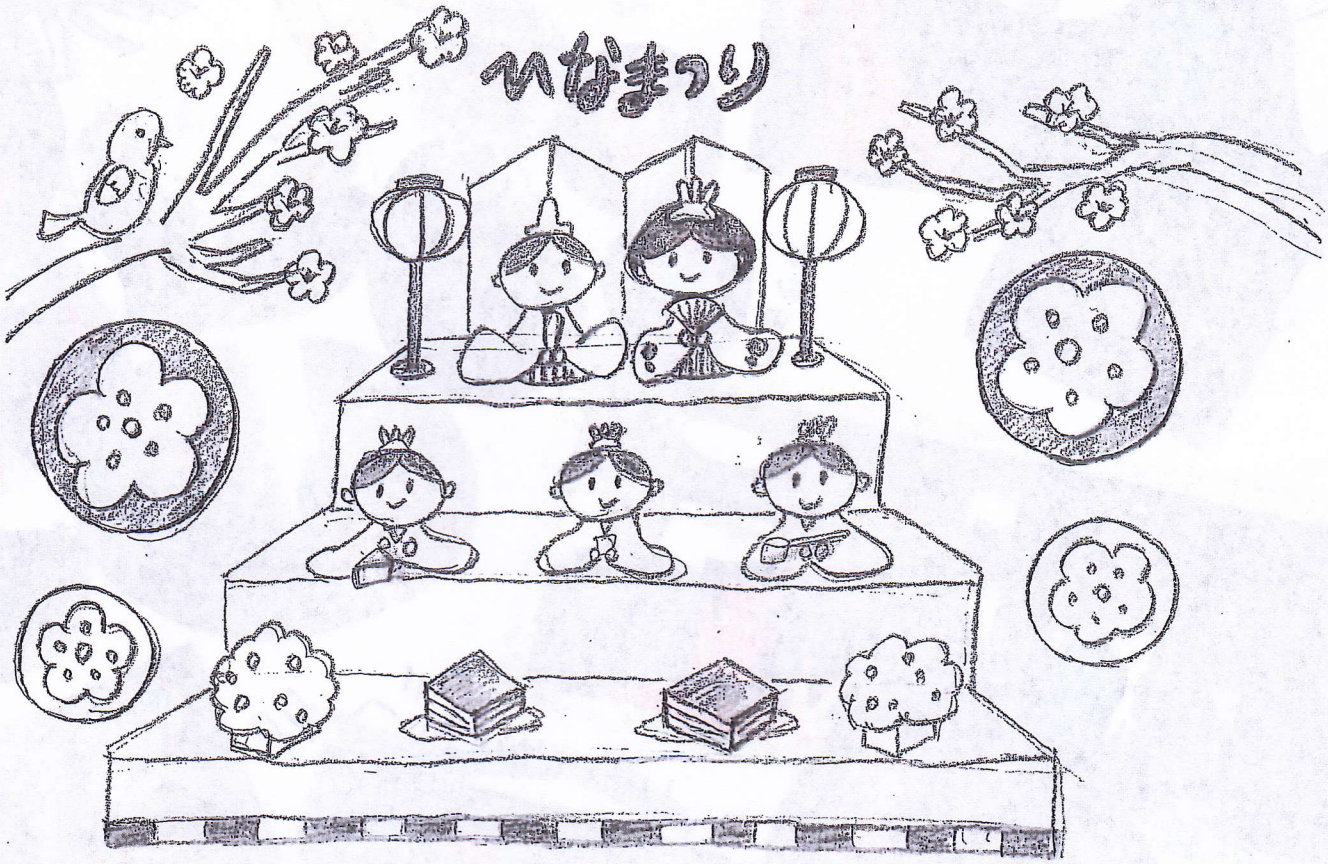
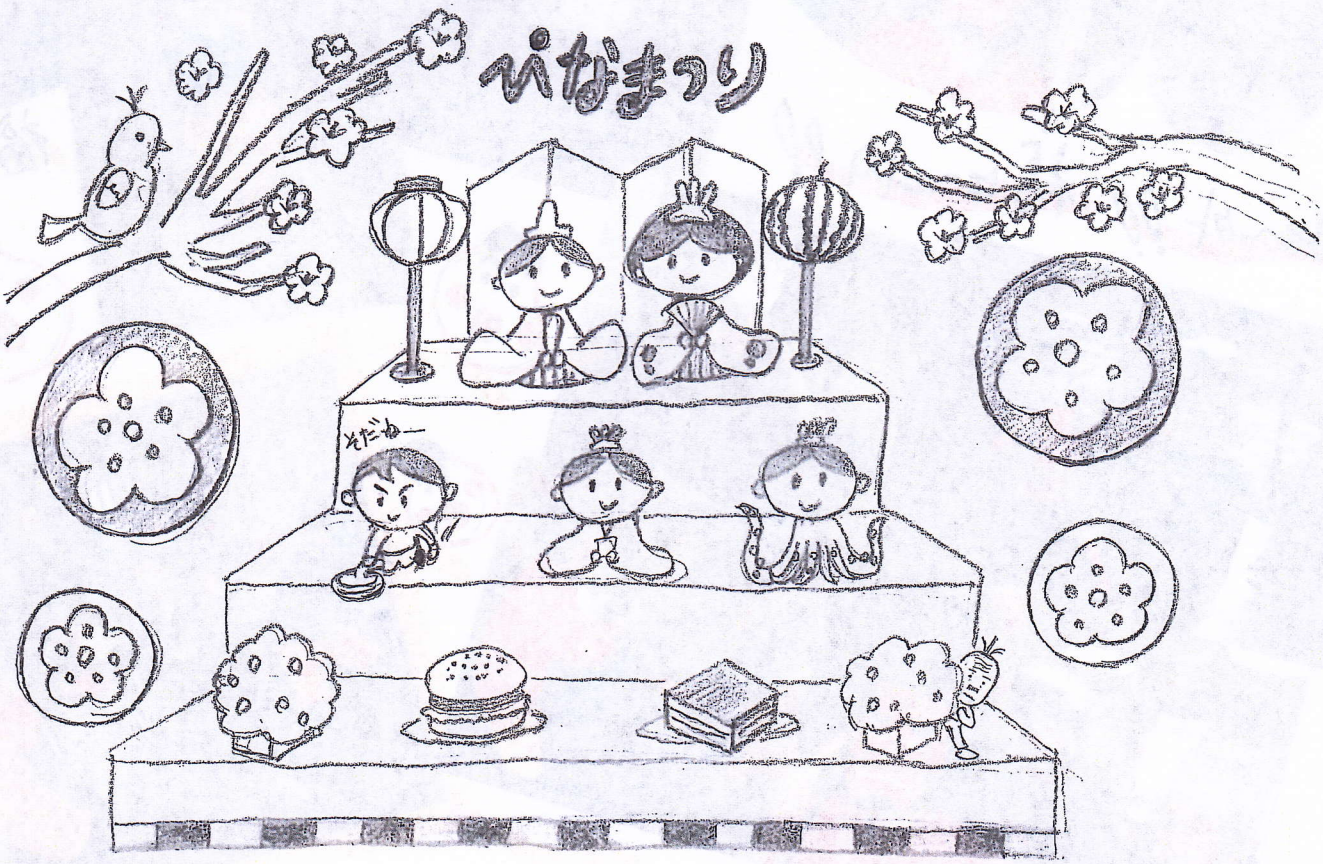
ねむねむ

いない いない バ〜!!

鬼は〜外!! 福は〜内!!

福は内!!

頭の体操 まちがいさがし



間違いが　１０個　あります。答えはＷｅｂで！　http://www.kashiwa-haming.jp
または、各フロア職員まで。