

菖蒲苑だより

早春号(Vol.52) H30.3.12

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



平成30年
※ 今年、初めての菖蒲苑だよりです ※
今年も菖蒲苑を宜しく申し上げます

天然温泉 お肌もスベスベ

リハビリも充実 元気モリモリ

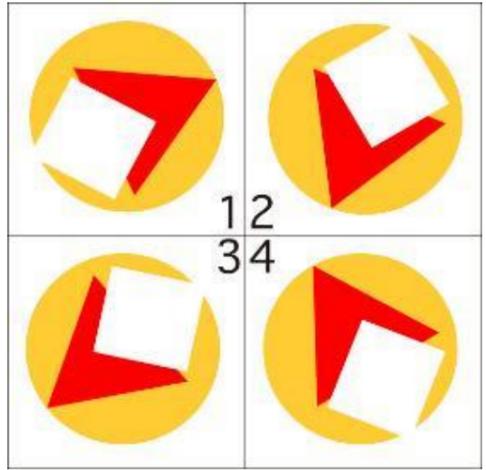


みんなで楽しく 過ごしましょう ♪

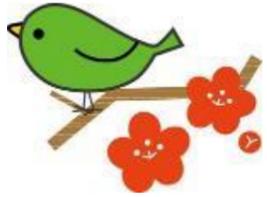
脳トレ.com
第8回

☆今回の脳トレコーナーは2問です。
さあ、レッツトライ!!

問1、間違いさがし！この中で違う図形はどれ
でしょうか？

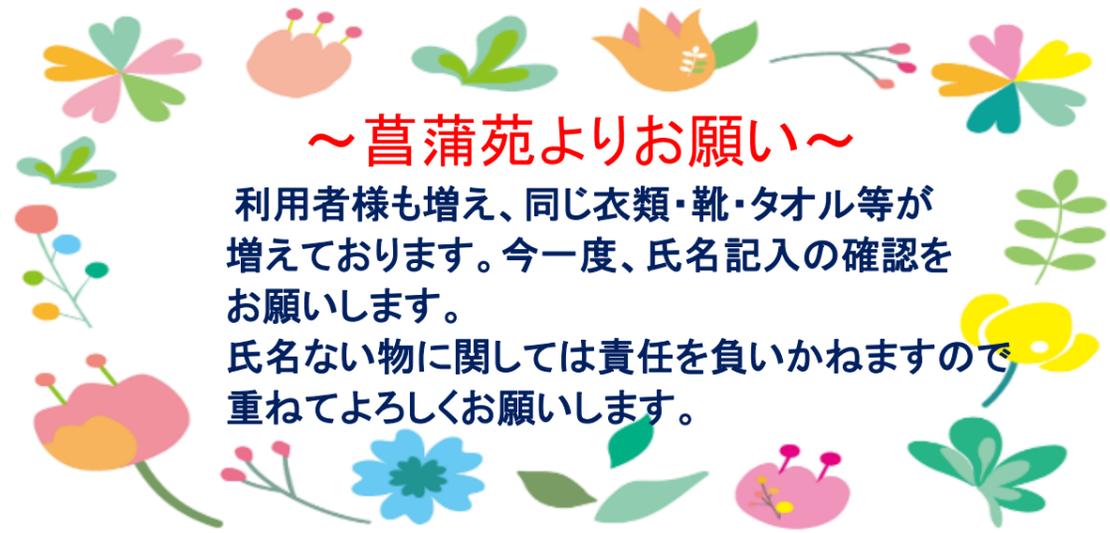


問2、右にある鏡に映った時計のイラストは
何時でしょうか？



鏡、問1、2
10時21分

「脳トレ.com」より抜粋



～菖蒲苑よりお願い～

利用者様も増え、同じ衣類・靴・タオル等が
増えております。今一度、氏名記入の確認を
お願いします。

氏名ない物に関しては責任を負いかねますので
重ねてよろしく申し上げます。

★★編集後記★★
寒い日が続きますが、手洗い・うがいをしてインフルエンザに注意していきましょう!!!



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

こんにちは！！副院長の三森です。

健康長寿を伸ばしたい、痩せたいという方は多いですね。外来で、「糖質制限ダイエットをやっています」とか、「ジム通いして、プロテインも摂っています」というお話を時々お伺いします。栄養失調のないカロリー制限がアンチエイジングに効果があるということは、一般的に認識されつつありますし、加齢による筋減少を予防するにはタンパク質の摂取と運動が必要です。

ところが最近になり、糖質制限も含んだ全体的なカロリー制限により、タンパク質の制限が寿命延長にとって重要との研究結果が報告されました。マウスを用いた実験では、低タンパク質(全体カロリー5%)かつ高炭水化物の食事が老化遅延効果に寄与する可能性が示唆されました。また、海外で6831人の方を18年間追跡した研究において、50～65歳では、高タンパク質(エネルギー比>20%)摂取により死亡率、癌死、糖尿病関連死が増加しますが、66歳以上では逆転し、高タンパク質摂取により死亡率、癌死共に低下する傾向があります。前述の50～65歳の高タンパク摂取の死亡率、癌死の上昇の影響は主に動物性タンパク質摂取の増加によりもたらされており、植物性タンパク質主体の摂取では死亡率の増加は見られませんでした。

では、どのような食事の摂り方がよいのか？通院されている方は、まずは主治医にご相談して下さい。
そうでない方、ここからは私の私見ですが、、、
タンパク質は摂り方が大事だと思います。筋タンパク合成には必須アミノ酸が必要不可欠ですが、必須アミノ酸の中のロイシンが特に重要な役割を果たしているとされています。ロイシンは、乳製品、大豆、高野豆腐、魚介類に多く含まれます。これらを積極的に摂取すると共に、動物性タンパク質、植物性タンパク質をバランス良く摂りましょう。
そしてタンパク質は、毎食摂るようにして下さい。過度の糖質制限はお勧めできません。朝食抜きと遅い時間帯の食事の摂取は血糖値の上昇に繋がります。ついつい夜遅くなる時は、いつも控えめに食べて下さいね。



敬老会・クリスマス



こぶしがきいた歌声に
しびれました☆



仲良しな2人！いつまでもお元気で★

サンタクロース
からのプレゼント



初詣・書初め



今年も皆様にとって
良い年になりますように

皆で大宮神社へ

レクレーション・手工芸



そば打ち体験



防災訓練中！

