

菖蒲苑 だより

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

春・初夏号 (Vol.54) R1.7.1



菖蒲苑 健康五ヶ条

1. おいしく食べて健康に
2. 温泉入ってリフレッシュ
3. リハビリで身体動かし筋力アップ
4. 遊んで笑ってストレス解消
5. ワッハッハ ワッハッハ 楽しい一日菖蒲苑



☆ 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、有名人の名前がバラバラに配置されています。その有名人とは誰でしょう？



問2、4つに分けられた1文字の漢字は何でしょう？

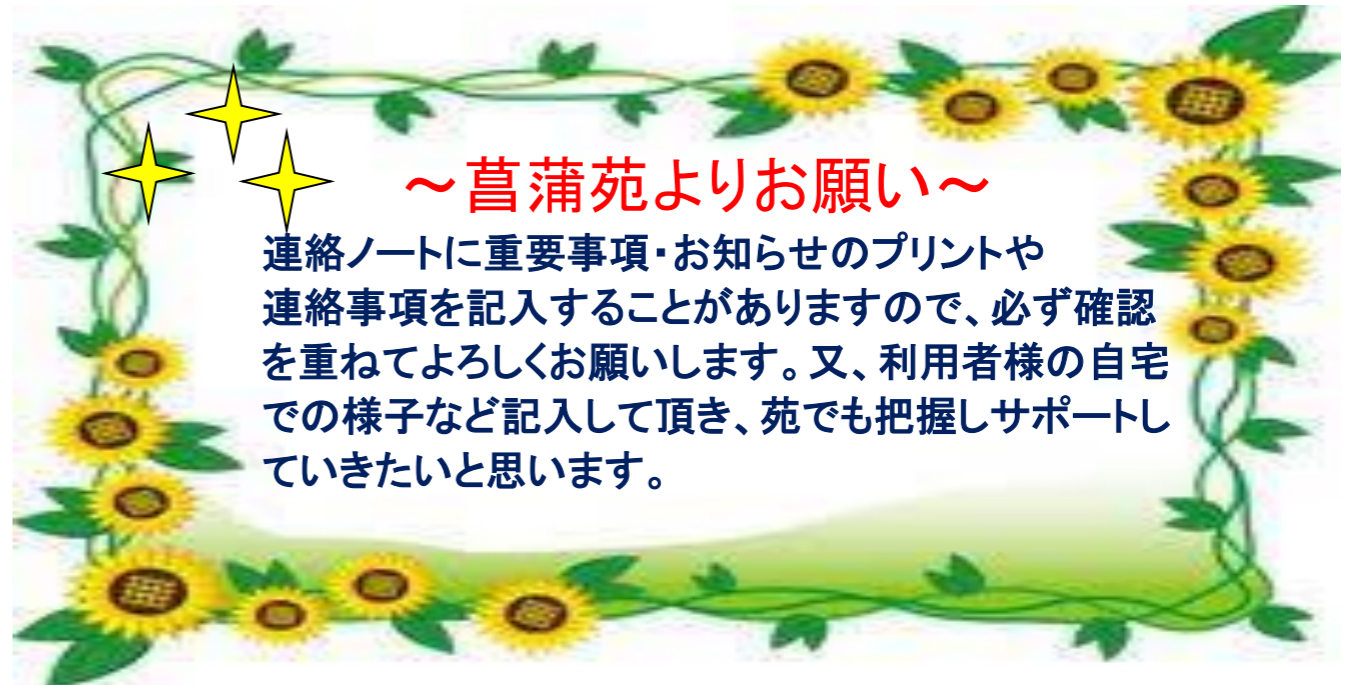


きくわ
ふゆ
ざち
ちゆ

月立

答、問1、きくわ、問2、月立

「脳トレ.com」より抜粋



～菖蒲苑よりお願い～

連絡ノートに重要事項・お知らせのプリントや連絡事項を記入することがありますので、必ず確認を重ねてよろしくお願いします。又、利用者様の自宅での様子など記入して頂き、苑でも把握しサポートしていきたいと思ひます。

★★編集後記★★
 暑い日が続きます※ 室内でも脱水・熱中症にならないよう気を付けましょう！



豆まき



鬼が来たぞ!



1



2

やっつけるぞー!



3



4

鬼は外~!
福は内~!!

やられた。。。

レクレーション・手工芸



風船バレー♪



寿司の日



へい!
いらっしゃ~
い♪



早く食べたいなあ。。。

☆野外活動☆

(桜の花見)



何を買おうかな
~??



買い物も行きました♪



ひとやすみ~♪



(蓮の花見)



はい!
チーズ♪♪



こんにちは！！副院長の三森です。

「時間栄養学」という言葉をご存知ですか？ 栄養学を時間生物学の位置から研究する学問です。私たちの体の中には時間遺伝子があり、昼夜を予測し、細胞の多くの活動を変動させています。

例えば、食事時誘発性熱生産は朝食時刻において上昇しやすく、夕食時に減少することがわかっています。つまり、同じものを食べても朝食の方がエネルギーに代わりやすく太りにくいということ。

朝日を浴び体内の時計遺伝子が時計の針を朝に合せた後、朝食を摂取し体温が上昇することで活動リズムが開始します。体温の上昇は、基礎代謝と免疫力も増進します。朝食は大事ですね。

朝食と認知機能には深い関係があり、炭水化物(糖分)だけではなくタンパク質も一緒に取った方が良いとされています。また、朝食に十分な食物繊維を摂ると、その後の急激な血糖値の上昇が抑制されます。これは私見ですが、ごはん、味噌汁、納豆、海苔といった朝食が理想的かなと思います。ただし塩分には気を付けてください。塩分の排泄は夕方から増えるため、夕食では減塩をやや緩和してもよいですが、朝食と昼食では気を付けてくださいね。

タンパク質の摂り方も大事です。筋減少を予防して、腎臓への負担を軽減するためには、一日の総蛋白量を朝食・昼食・夕食で均等にとること。動物性だけではなく植物性タンパク質も摂るようにしてください。

最後に骨粗鬆症の予防ですが、骨は夜に造られます。夕食では、しっかりとカルシウムを摂りましょう。

酷暑の折、きちんと食べて体調を整えてくださいね。

次回は「時間運動学」から、痩せる運動についてお話したいと思います。



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

