

あいの郷 だより

2023

2022年度
冬号

<CONTENTS>

- 2 行事報告
オープン記念、クリスマス会
- 3 ゆず湯、川柳大会、年賀状作成、行事食、作業活動
- 4 健康 あいさと講座
内臓脂肪を落とす食事



R5年1月10日発行

開設25周年記念 大喜利大会



ドイツの諺に「クライダーマッペンロイテ」というのがある。日本語では馬子にも衣裳と訳されている。十二支によると今年には「うさぎ」で昨年のトラから一気呵成に変化の歳月になるというまさに世相はどうなるのか。だが一寸待ってくれ、その変化の主役はまぎれもなく人間である。

人間社会の昨今の世相はどう動き出しているのだろうか。

昨年はコロナ騒動に明け暮れた。そして今地球の一端では人間たちが平和な社会を造成しようという動きから程遠い殺し合いが進行し、世界規模に発展する恐れが出てきた。

そんな人間社会に神は運命を託するであろうか。自己批判と反省のための罪を与えることが必要と考えないであろうか。神の教えにひざまずく発想の革命が必要ではないか。

広く宇宙規模で考えてもそれは有限であり、神の裁きはあまりにもしばしば遅いのだが、勝手気ままに自己主張すればもう神の裁きの声が間近に迫ってきていることを実感しなければならぬ。

苦しい時の神頼みになり、来年こそは福笑いできるかな？

介護老人保健施設あいの郷
施設長 岡田 耕市

健康 あいさと講座

今回の
テーマ

内臓脂肪を落とす食事



内臓脂肪は溜まりすぎると高血圧や高血糖、脂質代謝異常などにつながり、生活習慣病の原因になることも。見た目にも、おなかが出ていれば気になる人も多いでしょう。

内臓脂肪が溜まるのは、食事で摂取するエネルギーが、消費するエネルギーより多い状態が原因のひとつです。まずは、食生活を見直し、内臓脂肪がつきにくい状態にしましょう。

早食いせずよく噛んで食べる

よく噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激され、少量でも満足感を得られます。さらに、よく噛むことで交感神経が刺激され、内臓脂肪が落ちやすい状態に。反対に、よく噛まないで早食いすると、なかなか満腹を感じずに食べすぎてしまい、エネルギー過多になってしまいます。

満腹中枢が刺激されるまでには約15分かかるとされているため、最低でも15分以上かけて食べましょう。しっかりと噛まないと飲み込みにくい、食物繊維を多く含む野菜などの食品を、積極的に取り入れることがおすすめです。食材を大きめにカットするのも効果的。よく噛む習慣をつけると自然と時間をかけて食べることができ、適切な食事量で満腹になります。



アルコールを控える

アルコールは栄養素が少なく、体内で吸収されにくい性質です。しかし、アルコール自体はなかなかの高カロリー。さらに、摂取すると体がアルコールの分解を優先して脂肪が分解されにくくなる上に、食欲を増進させる働きもあります。

内臓脂肪を蓄積させないためにはアルコールをできるだけ控え、飲む場合には食物繊維が豊富なヘルシーなおつまみを選びましょう。

脂質を減らしてたんぱく質を増やす

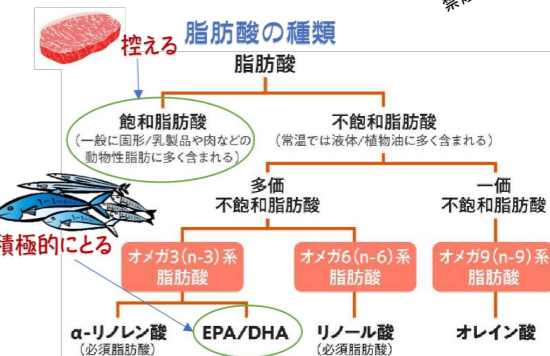
たんぱく質は、筋肉を維持し、基礎代謝の高い体づくりをするために欠かせない栄養です。

たんぱく質が多い食材はたくさんありますが、肉類でたんぱく質を摂取すると、脂質も同時にとってしまうことが多いです。内臓脂肪を溜めないためには、脂質を減らしてたんぱく質を増やすことがポイント。魚料理などを取り入れたり、調理方法を工夫することをおすすめします。

糖質をとるなら食物繊維といっしょに

糖質は体を動かすエネルギーで、炭水化物に多く含まれています。炭水化物は糖質と食物繊維で構成されていますが、中にはパンやお菓子など糖質がメインの食品もあり、食べすぎると血糖値の上昇や肥満の原因になってしまいます。

糖質をとるときは、食物繊維をいっしょにとれる食品であるかどうかを意識してください。白米には玄米や雑穀を混ぜたり、パンやパスタは「全粒粉」を使った物を選んだりするといでしょう。豆や芋、ゴボウ、カボチャなども、繊維質が多いのでおすすめです。



食物繊維が豊富な食品

穀類	野菜	いも類
● そば ● ライ麦パン	● かぼちゃ ● ごぼう ● たけのこ ● ブロッコリー	● きつね芋 ● こんにやく
きのこ類	海藻	豆類
● しいたけ ● しめじ	● こんぶ ● わかめ	● いんげん豆 ● あずき
果物		
● バナナ ● りんご		

<p>内臓脂肪をためない基本</p> <p>脂質を減らしてたんぱく質を増やす</p> <p>たんぱく質 ↑ 脂質 ↓</p>	<p>脂質を内臓脂肪にかえない</p> <p>脂質をとるならオメガ3</p> <p>オメガ3 ↑ 脂質 ↓</p>	<p>糖質を内臓脂肪にかえない</p> <p>糖質をとるなら食物繊維と一緒に</p> <p>食物繊維 ↑ 糖質 ↓</p>
--	---	---

たんぱく質をとるとすると、揚げ物や肉身など、脂質も多くとりがちに、脂質を減らしながら、積極的にたんぱく質をとることが大切です。

飽和脂肪酸(肉や乳製品に含まれる)は減らし、脂質を内臓脂肪にかえないオメガ3(DHA、EPAなど)を積極的にとりましょう。

菓子パンやパスタなど、食物繊維が少なく糖質が多いものは、血糖値の上昇などを招きます。糖質をとるときは、一緒に食物繊維をとるようにしましょう。



介護老人保健施設あいの郷
TEL: 048-562-3100
FAX: 048-563-5700
〒348-0043
埼玉県羽生市桑崎196-1
HP: <https://www.aino-sato.com>

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

2023年最初の広報誌は、内臓脂肪を落とす食事方法について特集しました。

これで生活習慣を見直して正月太りにさようなら。今後とも、あいの郷をよろしくお願ひ致します。

いちちゃん・のもちゃん



広報担当
野本 貴之

ゆず湯
12月22日〜24日の3日間、ゆず湯を行いました。
ゆず湯には肩こりや冷え性等の効能があり、冬至の日にゆず湯に入ると「一年中風邪をひかない」といふ言い伝えがあります。
温かいお風呂に入って、身も心も温まりました。

ゆず湯

入所のご利用者様宛に 年賀状を作りました

今年の年賀状は、居室担当の看護・介護職員と一緒に写真を撮りました。どれも笑顔が素敵で素晴らしい出来栄なので、ご家族様でお楽しみください。



あいの郷の行事食



あいの郷は祝日やイベントの際に、特別メニューになっています。皆様楽しみにされ、美味しく召し上がっています。

<p>【ハロウィン】</p>	<p>【勤労感謝の日】</p>	<p>【クリスマス】</p>
----------------	-----------------	----------------

作業活動 ～季節の作品作り～

【11月】

11月はクリスマスツリーを作成しました。画用紙を1枚1枚切って貼り付け、ビーズで装飾しました。とても可愛らしいツリーが出来上がりました。

【12月】

12月はお正月飾りのしめ縄を作成しました。紙製のヒモを束ね、編み込むことにより本物の藁のように仕上がりました。素敵なしめ縄で歳神様を迎える準備ができました。

25周年オープン記念



おかげ様をもちまして、あいの郷は今年で25周年を迎える事ができました。これもひとえにご利用者様、ご家族の皆様をはじめ、地域の皆様、各関係機関の皆様のお力添えの賜物と感謝いたしております。日頃の感謝の気持ちを込めて、ご利用者の皆様に楽しんで頂くよう、通所・入所合同で12月3日にオープン記念を開催しました。当日のランチでは、ささやかながらお赤飯、お吸い物、天ぷら、茶碗蒸しを用意させて頂きました。お好きな飲み物を手に取って頂き、賑やかな雰囲気とお祝いのメニューに皆様とても喜ばれ、普段と違うメニューに皆様お箸が進んでいました。午後の第2部では、職員による「あいの郷笑点・大喜利大会」を開催しました。職員が必死になつて答える姿に皆様大笑いされ、会場は大盛り上がりでした。利用者様もお題に答えて下さったり、突っ込んで下さったりと笑いの絶えない一日となりました。今年度もこうしてご利用者様と元氣にお祝いする事が出来、大変嬉しく思っております。今後もご利用者様に寄り添いながら職員一同サービスの向上に努めて参りたいと思っております。

入所介護
猪鹿野 亜由子

クリスマス会

今年のクリスマス会は、ギターやハンドベル等の楽器でクリスマスソングを演奏しました。イルミネーションもあいて、あいの郷全体が煌びやかになりました。