

広報ちゅうじんびと

4月1日発行
編集者：池澤

食事をしつかり噛んで

味わいましょじ

管理栄養士 高橋 亜矢

みなさん「早食い」ではありませんか？食事を食べ終わるまでに10分しかかからないなんてことはありませんか？早食いは、肥満・虫歯・歯周病などの原因になります。早食いを治しただけで、糖尿病の方の血糖値が良くなったというデータもあるぐらい、早食いは油断にならない生活習慣病の原因の一つです。ぜひ、肥満や糖尿病の方には早食いを治して頂きたいと思います。

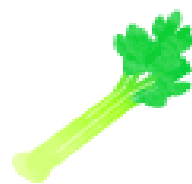
では、早食いを治すにはどうすれば良いでしょうか？よく言われている「一口20回噛みましょう」も柔らかい食事が多い方では苦痛に感じるかもしれません。例えば、ご飯をいつもより硬めに炊く、玄米や雑穀ご飯に変える、おかずに繊維が多いセロリやごぼうなどの硬いものを取り入れるのがオススメです。

また早食いの方で、ご飯を口に入れたらお味噌汁やお茶で流し込みながら食べる方がいます。飲み物がないと食事が食べられないという方です。元来、水分の少ない食品でもよく噛んでいるとだ液が出てきて食べ物をもとめ、うまく飲み込めるようになります。また、食品から味の成分が唾液に溶けて混ざることによって薄味でもおいしく味わうことが出来るのです。よく噛むことで米の甘味がいつも以上に感じられます。

仕事や家事が忙しくてゆっくり食べてられないよ！という方は、夕食だけでも実行してみてください。満腹感が変わり夜食が止められるかもしれませんよ。

～よく噛むことのメリット～

- 肥満の改善
- 虫歯・歯周病の予防
- 血糖値の改善
- 素材の味がわかる
- 認知症の予防になる
- （子供では）歯並びがよくなる



介護予防について

リハビリテーション専門病院である当院でのリハビリテーションとは、主に疾患が原因となって生じた『障害』に対して、機能回復を目的としたリハビリテーションを提供しております。

当院への入院患者の中にも転倒により受傷した、骨折が原因で歩行障害を呈してリハビリテーションを受けている方がいらっしゃいます。このように、ふとしたタイミングでたった1回転んでしまっただけでも、骨折して長期的な入院生活を余儀なくされてしまうことは、高齢者にとって決して少なくはありません。これが原因となって、長期臥床（いわゆる寝たきり生活）となってしまうケースも高齢者では多く見受けられます。

理学療法士 安次富 寛貴

たった一度の転倒で、今まで一人で何事も生活できていた方が、寝たきりになってしまふのは、とてももったいないことです。

そこで、地方自治体で取り組まれている『予防事業』のうち「転倒予防教室」では、自宅で簡単にできる軽運動の指導を行っています。ここでは、軽運動を指導しながら、実際に1ヶ月間でどの程度の体の変化が現れるのか、体力測定などを通しての比較もしており、歩き方がスムーズになったり、痛みがなくなったりする方も多くみられます。これだけでも満足ですが、これらは軽運動を継続して行って筋力がついた結果に得られたものです。

1番の目的は「軽運動を習慣化してもらうこと」です。これは、簡単にできる体操でもちよつとした工夫をすることで、継続的に行ってもらう生活の中の一部として行っていただくことで、心も体も軽く動きやすくなり、転倒のリスクを減らしていくことが目的です。

主に、上半身・足のストレッチと腰まわり・足全体の筋力強化トレーニングを行っています。高齢になり運動量が少なくなってくると、足腰の筋力が低下し、動作の安定性が低下してきます。普段から、毎日とは言わずに思い出した時にでも、足腰を動かす体操を正しい方法で行っていれば今後に転んでしまう可能性は随分減らすことができます。

日頃から運動を・・・とはよく耳にしますが、チョットした体操を続けることで大きなことが防げるので『正しい運動方法を覚える』ことも大きなはじめの一步になるでしょう。

骨粗鬆症とは？

ちゅうざん病院 薬局

① 主な概要

骨粗鬆症(こつそそうしよう)は骨の量が減少すると同時に、骨の中の構造が変化して質が低下し、骨が弱くなる病気です。そのため通常なら骨折しないような軽い力が加わっただけで骨折しやすくなります。高齢

者の骨折は寝たきりの原因になることもあるので注意が必要です。

また骨粗鬆症は女性に多い病気でもあります。女性はもとと男性より骨量が少ないのに加え、閉経後、急に骨量が減るからです。ステロイド製剤を長い間内服することで骨粗鬆症になりやすくなります。年齢が上がるにつれて骨粗鬆症になる可能性が高まりますので早めに予防することが大切です。

② 骨折しやすい部位

背骨・手首・腕の付け根・大腿骨(足の付け根)などが転倒により骨折しやすい部位であるといわれています。

③ 骨粗鬆症を予防するには

カルシウムなどの栄養を十分に摂りましょう。また、適度な運動と日光を浴びることによりカルシウムの効果が高まりますので積極的に行いましょう。アルコールや喫煙はカルシウムの吸収を妨げますので控えるにしましょう。

④ 骨粗鬆症に対する主な治療薬

- *ビスフォスフォネート製剤・・・骨の破壊を抑えます。
- *活性型ビタミンD3・・・カルシウムの吸収を高めます。
- *ラロキシフェン・・・閉経に伴う骨の破壊を抑えます。
- *カルシウム製剤・・・カルシウムを補給します。
- *ビタミンk・・・骨の形成を促進し骨の破壊を抑えます。
- *カルシトニン注製剤・・・骨粗鬆症における疼痛を改善します。