

# 食欲の秋を楽しむ為に

秋の味覚といえば、秋刀魚に栗ごはん、少し贅沢をして松茸等でしょうか。思い浮かべるだけで美味しいものがたくさん！お腹が空いてきます。しかし、健康診断でメタボリック症候群(以下メタボ)、中性脂肪、コレステロール等の数値で引っかかってしまい、おいしい食事の際に後ろめたさを感じる…。そんな方も食欲の秋を心置きなく楽しむにはどうすれば良いのでしょうか。



## 健康な体づくりをしましょう

一般的に肥満やメタボの尺度といえば、BMIや腹囲(男性85センチ・女性90センチ以上)などが挙げられますが、最近では世界的な基準として、腹囲が身長を半分を超えるとメタボとして診断されるようになってきているようです。この新しい基準では、今まで大丈夫だと安心していた人たちも、多くの方がメタボと診断される可能性がある厳しいものとなっています。

### カロリーや糖質は人が体を動かす為の燃料

身長に対する体重が多すぎる「肥満」と呼ばれる人たちは、皮下脂肪や内臓脂肪の溜め込みすぎということになります。その原因を多くの人が、カロリーの摂り過ぎと答えるでしょう。

ここ数年、カロリーオフや糖質オフという言葉をよく見かけますが、カロリーや糖質は人が体を動かす為の燃料です。カロリーや糖質をとらなければ、人は体を動かさません。それだけではなく、燃料が足りなくなると人の体は筋肉や脂肪を分解して燃料を作ろうとしますが、このとき筋肉から優先的に分解されます。ただでさえ、燃料不足で体が

動かせない状態なのに、さらに筋肉まで分解されたらどうなるでしょうか。これだけではありません。燃料不足になると人の体は生命の維持の為に、脂肪を溜め込もうとします。こうなると、筋肉はみるみる落ち、一時期は痩せたように見えますが、もはや「やつれている」「手足は細いが、お腹は出ている」という状態になってきます。

### 適切な食生活を心がけましょう！

それでは、普通の食生活をどうすればよいのでしょうか。人は、主食である米・パン・麺類や砂糖などの糖質だけでカロリーをとっているわけではありません。脂質やたんぱく質からも十分にカロリーをとることができます。また、糖質の摂り過ぎによる、血糖値の急激な乱高下が、脂肪を体に溜め込む原因と言われていますが、脂質やたんぱく質で血糖値は上がりません。それだけではなく、良質な脂質は血糖値の上昇を穏やかにします。よって、「糖質はほどほどに、脂質とたんぱく質をしっかり摂る」が良いようです。「肥満」や過剰な糖質制限をした「やつれた体」ではなく、しっかりと筋肉の付いた「健康な体」で、食欲の秋を楽しみましょう。

### 太る原因としては

- ①「糖質の摂り過ぎによる血糖値の乱高下」
- ②「糖質の摂らなさ過ぎによる筋肉の減少、代謝の低下」が考えられます。



### 対策としては

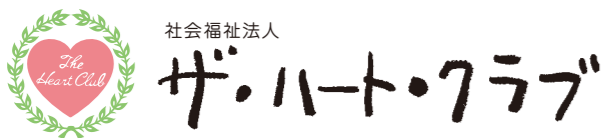
- ①「体を動かし始める程度の、適度な糖質を摂る」
- ②「体を動かし続けるカロリーを脂質やたんぱく質から摂る」
- ③「適度な運動をして、摂取した燃料を消費する」などが考えられます。



## 寄附のお礼

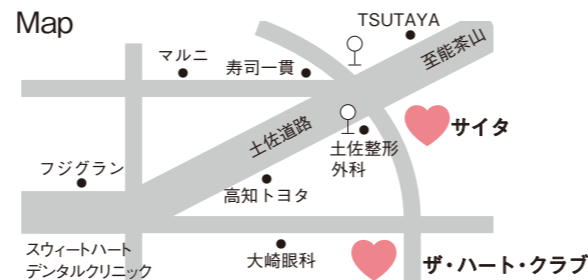
- 新高知基準寝具様 …… お茶、ジュース
- 大西操様ご家族 …… 商品券

大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1  
TEL: 088-840-7100(代) / FAX: 088-840-7480(代)

- 事業所一覧
- ・特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム
  - ・小規模多機能型居宅介護事業所 サイタ
  - ・デイサービスセンター サムフォット
  - ・デイサービスセンター サイタ
  - ・居宅介護支援事業所 ボム
  - ・ショートステイセンター サイタ



- 県交通バス・針木線、土佐道路経由・天王ニュータウン行き、「南横町」停留所付近、土佐整形外科の対面にサイタ
- サイタから南へ徒歩3分でザ・ハート・クラブ



# ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

秋号  
No.64  
2018年10月発行



私たち、こう見えて 箸置きなのよ!

## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・夏祭り特集2018・研修報告
- ・おすすめメニュー「さんまの炊き込みご飯」
- ・ご利用者の人生の歩み
- ・医務室より「食欲の秋を楽しむ為に」
- ・寄付のお礼

スウィート・ハート・ホーム  
「ありがとうの気持ち  
～祝敬老～」

長寿を祝う敬老の日！いつも笑顔で優しく接して下さるご利用者の皆様に、職員一同感謝の言葉とプレゼントを贈りました。

この日は、可愛い園児達もお祝いに来てくれました(^\_^)これからも、皆様が健康で元気に過ごせるよう 精一杯お手伝いします！



小規模サイタ  
「祝!!敬老会  
～感謝を込めてありがとう～」

日頃の感謝の気持ちを含めて敬老会を開催しました。昼食会では色鮮やかな松花堂弁当に、皆さん大喜び(^^^)ボランティアの方やご家族の協力もあり、ウクレレとオカリナの演奏やカラオケで長寿のお祝いをさせていただきました♪ また来年も元気に参加して下さいね！



サムラフォット  
「長寿のお祝い★」

9/18・19の2日間で、敬老会を行いました。元気よく河内おとこ節から始まり、新人職員による銭太鼓、迫力満点のソーラン節と大盛り上がり！

今年は特別ゲストとして伊東施設長に参加してもらい、二人羽織りを披露!クリームいっぱいの顔に皆さん大笑いでした。最後は水戸黄門が皆さんに感謝状を授与し、長寿をお祝いさせていただきました。

来年も皆さんで大笑いの敬老会ができるよう、いつまでもお元気でいてくださいね♪



デイ・ショートステイサイタ  
「歌って踊って  
ほがらかに♪」

3日間行った敬老会。職員による出し物や祝い膳に皆さん大変喜んでくれました。今年もこうして一緒にお祝いできたことがなにより嬉しいです。これからも元気でサイタへ来て下さいね！



～明るく生きよう人生を!～



サイコー!!  
司会の若手2人!  
頑張りました!

生麦、生米  
生たまご~♪

**スウィート・ハート・ホーム**  
全員集合~!!

\ ハイ!ピース /



ザ・ハート・クラブ

# 夏祭り 特集 2018



きれいに  
わた菓子  
作るよー!

**サムフォット**  
昔懐かし、屋台風夏祭り♪

大漁!  
大漁!



\ わっしょい!!! /



何杯食べても  
おいしい!

これがねー  
たまるかねー♪

**デイ・ショートステイサイタ**  
笑顔満載! ~盛り上がり半端ないって!!~

拍手!!



キマったね!



\ ハッ!! /  
これがサイタの  
ソーラン節

よっちょいよっちょい♪

**小規模サイタ**  
暑い夏がやってきた!



冷たくて  
おいしい!

やっぱりお祭りには  
かき氷やね!

## ■ 褥瘡対策委員会研修会



■ 8月16日(木)に、株式会社モルテンの堀内寿一郎様を講師にお招きし、「褥瘡対策と予防」と題した研修会を行いました。この研修で、身体にかかる圧の影響と対策や褥瘡発生のリスクなどの大切なことを学ぶことができました。今回学んだことを活かし、利用者様に合ったマットレス選びも含め、医療と介護で協力して、褥瘡に対する意識の向上や早期発見に努めていきたいと思っております。

■ 9月21日(金)に、高知医療センター皮膚・排泄ケア認定看護師の本山舞様を講師にお招きし、「ちょっとした技と知識で褥瘡を予防しよう」と題した研修会を行いました。日常生活でおこる皮膚への圧迫や摩擦力、ずれが原因で褥瘡ができてしまうことや、仙骨部や大転子部だけでなく、「かかと」もできやすい部位であるので除圧が必要となること、皮膚を保護するために使うワセリンは塗りすぎると逆効果となってしまうので薄く・広く塗ることが大切であることなどを学ぶことができました。

今日学んだことを、私達が普段行っているケアの中に取り込んでいき、褥瘡予防に努めていきたいと思っております。



管理栄養士の  
おすすめメニュー



## さんまの炊き込みご飯

食欲の秋・実りの秋到来です。秋の味覚のさんまときのこを、炊き込みご飯にしてみませんか?さんまときのこの旨みがご飯にふっくらしみ込んでお箸がすすむ1品です。食べやすいのでお子様やお年寄りにもおすすめです。

材料(5人分)

- さんま …………… 2尾
- 塩 …………… 小さじ1
- 米 …………… 3合
- 白だし …………… 100ml
- しめじ …………… 1パック
- 葱(小口切り) …………… 適量
- しょうが(千切り) …………… 適量
- 白ごま …………… 適量

(1人当たり) エネルギー:481kcal/たんぱく質:15.5g/脂質:12.7g/塩分:3.4g

## 作り方

- ① さんまは頭を切り落とし、水洗いして塩をふり10分ほどおく。米はといでザルにあげ30分ほどおいて水けをきる。しめじは小房にわける。
- ② さんまをグリルで両面を香ばしく焼く。荒熱がとれたらまな板の上にとりだし、骨と内臓をとり除き身をおおまかにほぐす。
- ③ 炊飯器に米と白だしをいれ、目盛りまで水をいれさっと混ぜる。さらにしめじ、②のさんまをいれ普通に炊く。炊いている間にお好みで薬味を準備して炊き上がったたら薬味をふんわり混ぜ込む。

## さんま豆知識

- 選び方…目が澄んで触ったときにお腹が固く、体表がキラキラと光ってぷっくらと厚みのあるもの。
- 栄養…DHAやEPAをたくさん含み、鉄分やミネラルも豊富。

※DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳細胞の活性化による記憶力アップや認知症予防に効果があり、視神経に働きかけることで視力低下予防にもつながる。

※EPA(エイコサペンタエン酸)は血液中の中性脂肪を減らし血栓ができにくくし、動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞を予防する効果がある。

## ご利用者の 人生の歩み

スウィート・ハート・ホームに入居されている  
岡村 多津美 様の人生の歩みをご紹介します。

### 岡村 多津美 様

大正15年4月1生まれ:92歳



岡村さんは、自然豊かな四万十町南川口(旧窪川町)の、主に米作りを営む農家に生まれ、4人兄妹の中で元気に子ども時代を過ごされました。

小さい頃は両親が家業で忙しく、よくお姉さんが面倒を見てくれたそうです。

少女時代は女学校に通い、電話交換手の仕事をされていましたが、その時ご主人と出会い、20歳でご結婚。その後、40歳頃まで経済連(現在のJA)の事務職員として勤務されていました。

経済連を退職してからは、四万十町吉見川の近くで旅館を開業され、調理から接客まで何でもこなすバイタリティー溢れる女将ぶりだったそうです。その頃はパブル全盛期の時代でとても忙しく従業員を雇って大変繁盛していたと笑顔で教えてくれました。

50歳頃からは日本舞踊を始められ、踊りの先生になるほどの腕前だったそうです。

また、踊り以外にも旅行が大好きで、金比羅山や八十八ヶ所巡りなど毎年どこかに行かれていました。60歳頃にはお孫さんの誕生もあり、よく子守りをされていた様ですが、その合間を縫って、大好きな旅行も続けられていたようです。

足を悪くしてから88歳まで車の運転をし、高知市内の病院受診や買い物なども全てで行うなど、とても活動的な生活をされていました。



今は、ひ孫も産まれて  
楽しく過ごしています。



そんな岡村さんですが、スウィート・ハート・ホームに入居された当初は、遠慮がちな所がありました。しかし、現在は生け花やイベント等、積極的に行事にも参加してくれて、とても楽しんでいます。

職員の言葉掛けに、いつもニコニコ笑顔で答えてくれる岡村さん。私たちは、その笑顔に癒されています。

これからも、岡村さんの笑顔が絶える事なく、楽しく過ごしていただけるよう寄り添いながら、これからの人生を共に歩み、お手伝いさせていただきたいと思っております。

## ご家族より

2年前まで、母は一人暮らしをしていました。地元(旧窪川町)の産業祭では、よさこい祭りの審査員をするなど、地域での活動を積極的に行っていました。これまで人を元気付けることを天職として持ち続けてきた母なので、今ここに来て周りに働きかける力を持ち続けて欲しいと願っています。そして、身近に居られる私にとっては、子どもの頃に戻ったようです。

私が母を支えられない部分を、スウィートハート(優しい気持ち)を持って接していただいている施設の皆様、ありがとうございます。



スウィートカフェ

# Sweet Cafe

ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 10月25日(木)・11月15日(木)

各日14:00~15:00開催 ※12月は「もちつき」の為お休みします。

ゆき(きりとり線)

NO.64 コーヒー引換券  
Cafe Ticket

コーヒー1杯2名様までご利用頂けます

次回、広報誌発行まで有効です。

ご家族の面会時等、お気軽にご利用ください。