

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかばくらぶ

April 2015

Vo.49 4月号

✓ 毎日10分 フリフリグッパ体操

✓ 軽度認知障害 MCI とは？

✓ わかば保育園 卒園式

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp



わかばテラスに咲く菜の花

- 食用菜の花は、アブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。

里山レシピのご紹介

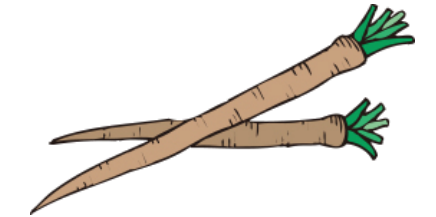
「ごぼうのヘルシースコーン」

1個 126 Kcal



材料 12個分

- スコーン
- ごぼう..... 1/2本(約50g)
- レモンの皮..... 1個分
- 練りごま(白)..... 大さじ2
- 卵..... 1個
- メープルシロップ..... 大さじ3
- 薄力粉..... 2カップ
- ベーキングパウダー..... 小さじ1



豆乳ソース

- 豆乳..... 180cc
- 低カロリー甘味料(シロップ)..... 1/4カップ
- コーンスターチ..... 大さじ1

- ① スコーンを作る。ごぼうは乱切りにしてやわらかく茹で、湯を切ってフードプロセッサーにかける。レモンの皮は黄色い部分だけをすりおろす。
- ② ボウルに練りごまを入れ、溶き卵を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜ合わせる。メープルシロップ、①のごぼう、レモンの皮を加えて、その都度よく混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら加え、手で混ぜながら生地をまとめる。
- ④ 2等分し、それぞれの棒で厚さ1.5cmくらいに丸く広げてケーキを切る要領で1/6にカットし、12個作る。
- ⑤ オーブンシートを敷いた天板に並べて、スプーンで上部を軽く押さえる。180℃に予熱したオーブンに入れて、約10分焼く。
- ⑥ 豆乳ソースを作る。深めの耐熱性ボウルにソースの材料をすべて入れて混ぜ合わせ、ラップをしないで電子レンジで約50秒、吹きこぼれる寸前まで加熱してよく混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に焼き上がったスコーンをのせ、⑥の豆乳ソースを添える。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

医療法人わかば会

● 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)

【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室(一般病棟26床・療養病棟38床)

【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション

● 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)

【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ

● サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)

● 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)

【介護】小規模多機能ホームわかばハウス



毎日10分 フリフリグッパ―体操

【筑波大学大学院 征矢英明教授考案】

腰振りと手のグーパー運動で認知症や糖尿病を予防

腰振りや手のグーパー運動を組み合わせた「フリフリグッパ―体操」は、高齢者のさまざまな健康不安を効果的に解消できる手軽な運動です。

楽しくできて認知症予防効果もバツグン

脳を活性化し体を若々しく保つためには、楽しく軽い運動が効果的であるといわれています。そのため、ウォーキングなどの健康効果が注目され、ブームにもなりました。でも、もっと手軽に、しかも楽しくできる運動はないのでしょうか。

そこでおすすみたいのが、「フリフリグッパ―体操」です。その名の通り、足踏みの動き、腰振りの動き、手のグーパーの動きを同時にこなす運動で、好きな音楽に合わせて、歌を口ずさみながらリズムカルにおこないます。

この運動の長所は、まず、高齢者でも簡単にできて、どこでもでき、しかも楽しいことです。楽しいということがとくに重要で、毎日続けられるうえ、脳を活性化する要因ともなるのです。また、非常に効果的な2つの運動を同時におこなえるという長所があります。腰を左右に振る運動で下半身の筋肉を刺激すると、その信号が脳に伝わり、覚醒や記憶力にかかわる部分（前頭前野）が活性化するので、さらに手を動かす

実践 フリフリグッパ―体操

最初は腰を左右に振る
足を肩幅に開き、内またで「ハ」の字のかたちにする。上からつられていような感じで背筋を伸ばす。つま先を床につけたまま、足踏みするように左右のかかとを交互に上げ下げする。お尻を左右に突き出すようにして、リズムカルに振る。呼吸を止めず、息を吐くことを強調しておこなうことも大切。

手をグーパーする
腰振りのリズムに合わせて、手拍子を打つようにする。腕を広げるときは「グー」で、手をたたくときは「パー」。腰が左のときにグーでも、腰が右のときにグーでも、どちらでもよい。腕は、左右に大きく開いても、肘を後ろに引くようにしてもよい。腕を動かす際は肩甲骨を動かすように意識することが大切。

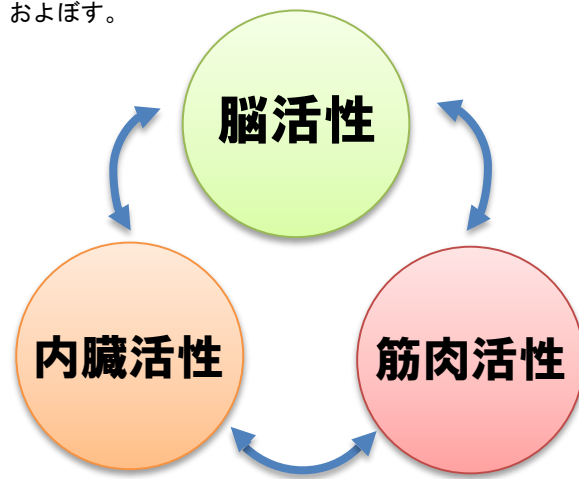


ことで、脳の広い領域が活発になります。実験では、この2つの運動を同時にこなすことで、脳の血流が高まり快適な気分になることが確認されています。

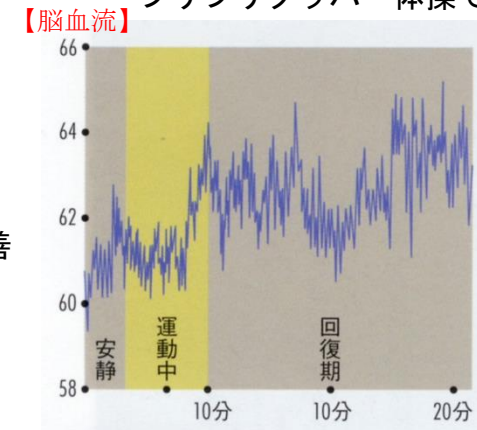
脳と筋肉が相互作用で適度に活性化すれば、当然のことながら、内臓の働きもよくなります。つまりフリフリグッパ―体操は、記憶力を高めて認知症を予防するだけでなく、体力アップ、糖尿病の予防・改善、胃腸の働きの改善など、さまざまな効果が期待できるすぐれた健康法なのです。初心者なら1日3分から始めて、10分を目標にするといでしょう。1日3分好きな曲にのって歌いながらすれば、自然に楽しくできます。3〜4曲続ければ、10分程度はあつという間です。

健康のための循環図

軽い運動で身体と脳の血流が増加すれば、脳は活性化し、内臓に働きかけて内蔵脂肪を燃焼させることができ、筋肉はますます活性化します。そして、筋肉が活性化すれば、内臓の働きは高まり、脳の活動にもよい影響をおよぼす。



フリフリグッパ―体操で脳の血流がアップする



フリフリグッパ―体操を10分間おこなった場合、3分後には快感度が増加して緊張感が低下。さらに7分後から脳の血流が増大する。その効果は、運動を停止した後も持続する。ほかの激しい運動をおこなった場合には、このような効果は見られない。

フリフリグッパ―体操の健康効果

- 記憶力を高め、認知症を予防する
- 筋力（体力）アップと下半身太り改善
- 糖尿病を改善する
- 胃腸の働きを高める
- うつを改善する

軽度認知障害（MCI）とは？

健常者と認知症の人の中間の段階（グレーゾーン）にあたる症状に、MCI (Mild Cognitive Impairment) 軽度認知障害) があります。MCIとは、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）のうちどれかの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

MCI 5つの定義

1. 記憶障害の訴えが本人または家族からある
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

MCIになるとどうなるの？

MCIの原因となる原疾患を放置すると、認知機能の低下が続きます。5年間で約50%の人は認知症へ進行すると言われています。厚生労働省は、認知症とその予備軍とされるMCI人口は862万人存在すると発表しています。驚くべきことにこれは65歳以上の4人に1人です。意外に思われるかもしれませんが、認知症やMCIはとても身近な症状なのです。

早期発見の重要性

現在治療や投薬により認知症の進行を遅らせることはできません。一部の場合を除き完治することはできません。そのため、MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、予防対策を行うことで症状の進行を阻止することはとても大切です。認知機能低下に対する適切な対策を行うことで、MCIになったとしても、認知症の症状が最後まで出ずにすむケースもあります。ご自身はもちろん、ご家族や身の回りの大切な人のためにも定期的なチェックをお勧めします。



わかば保育園

卒園式

3月31日(火)、病院内保育所「わかば保育園」の卒園式を行いました。今年度は4名が卒園となり、浜野理事長より一人ひとりに卒園証書が授与されました。卒園生は4月から新しい保育園や幼稚園に通い、たくさんのお友達をつくってくれることでしょう。「わかば保育園」をいつまでも忘れないでね。



志帆ちゃん 利匡くん 龍馬くん 悠大くん