

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

Vo.27  
6月号

June  
2013

✓ **特集 アンチエイジングを知ろう**  
(いつまでもはつらつと生きるために)

✓ **活性酸素を増やす原因**

✓ **引き続き、熱中症にご注意！**

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



わかばテラス茶の湯の集い～野点～（平成 25 年 6 月 2 日）

● 平成 25 年 6 月 2 日、わかばテラスにご入居の方のお声掛けで「わかばテラス茶の湯の集い～野点～」を開催しました。野点（のだて）とは、屋外で茶または抹茶をいれて楽しむこと。特に茶道において戸外で茶を点てる（たてる）ことをこのように呼ばれています。屋内での茶道では重視される細かい作法が簡略化され、気安い催しとされていて、現在では「和のピクニック」という感覚で、野点を楽しむ若者も増えてきているそうです。今回はあいにくの天気で、室内での催しとなりましたが、大勢の人にお茶を楽しんで頂きました。

## 里山レシピのご紹介

ヨーグルトゼリー  
ジューンベリーソース  
1人前 107Kcal



ジューンベリーは病院の屋上菜園に植えられており、6月にはブルーベリーに似た赤い実がたくさん実ります。栄養もブルーベリーと似ており、アントシアニンやビタミンCが豊富。骨の形成に必要なカルシウムが含まれるヨーグルトとフルーツと一緒にとることで、骨粗鬆症予防につながります。

材料 約4人分

ヨーグルトゼリー	
水	大さじ 2 強
粉ゼラチン	小さじ 3
A { 低糖ヨーグルト	220 g
牛乳	65cc
レモン汁	大さじ 1
オレンジキュラソー	大さじ 1 弱

ジューンベリーソース	
B { ジューンベリージャム	大さじ 2
レモン汁	小さじ 3
オレンジキュラソー	小さじ 1 と 1/2
湯	1/2 カップ強
低カロリー甘味料（シロップ）	小さじ 1/2
（飾り／ジャムの果実、ミント）	適量

ワンポイントアドバイス  
◎ヨーグルトゼリーを作る際、レンジ加熱時の噴きこぼれに注意してください。  
◎ソースのジューンベリージャムは、ブルーベリージャムで代用できます。

### 作り方

- ① ヨーグルトゼリーを作る。水に粉ゼラチンをふり入れて、10分ほどふやかしておく。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、湯せんにかけて40℃くらいに温める。
- ③ ラップをしないで①を電子レンジで15秒加熱して溶かし、②に加えてゴムべらで静かに混ぜ合わせる。カップ4つに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ジューンベリーソースを作る。ボウルにBの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 湯に甘味料を加え混ぜて溶かし、④に加えて混ぜる。
- ⑥ ③に⑤のソースをかけ、ジャムの果実部分、ミントを飾る。

### 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)  
【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス

## わかば会の理念

wakaba-gokoro  
わかばこころ

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

**活性酸素(悪玉酸素)について**

私たち人間は、呼吸によって空気中から体内に取り入れた酸素を使って栄養を燃やし、生きていくためのエネルギーをつくりだしています。つまり、酸素がなければ、生命を維持していくことが出来ません。このように大切な役割を果たしている酸素ですが、実はその裏に暴れん坊の一面を秘めています。

体内でエネルギーをつくりだすときに使われた酸素のほとんどは、水素と酸素などの働きで無害な水になります。ところが、ごく一部の2〜3%の酸素はうまく処理されずに、反応性の高い活性酸素(悪玉酸素)になってしまいます。活性酸素(悪玉酸素)には、外界から侵入したウイルスや細菌を殺菌・消毒するなどの良い働きもあります。しかし、体が必要としている量を超えて過剰に発生すると、より悪玉の物質に変身したり、細胞を攻撃してしまうこともあります。それで老化が進んだり動脈硬化やガンになったりするので、活性酸素(悪玉酸素)はエネルギーをつくりだすときに、常に一定の割合で生産されるので、過労やストレスなどで体に負担がかかるというふうが増えてしまいます。また、酸素を大量に消費してエネルギーをつくる過度な運動、栄養の摂り過ぎなども、活性酸素を増産する要因です。

**アンチエイジング**  
嫌う年を取る  
抗加齢(医学)

不老長寿・健康長寿  
サクセスフルエイジング  
(上手に年を重ねる)

**「はつらつとして生きる(生活する)」**

これを学問として追求していくため、1992年(米国で)、2001年(日本で)抗年齢医学会が発足。ここ数年アンチエイジングに対する科学的研究がすすみ、いろんな新しい事がわかって来ました。  
**老化の進行を遅らせましょう!!**

**いしまでもはいつまでか**  
**アンチエイジング**  
**を知ろう**

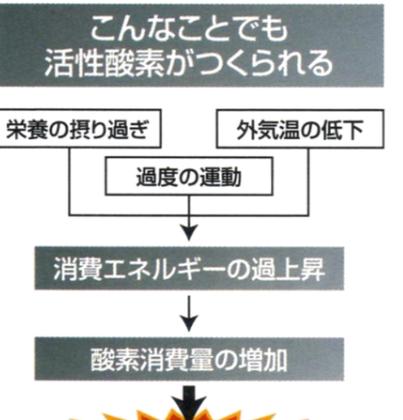


**アンチエイジングとは?**

人は誰でも加齢とともに老化していきます。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできません。しかし多くの場合、ヒトの老化は、「生理的老化」に「病的老化」(図1)が加わって加速されるものなのです。

アンチエイジング医学(抗加齢医学)は一言でいうと、「病的老化を予防・治療して病気を未然に防ぐこと」によって、人々を健康長寿に導くことを目的とした新しい医学の分野」です。

これまでの医者は、人が病気になって病院を受診してから、初めて患者さんに接するというのが通常のスタイルでした。健康診断も、どちらかという病気の早期発見に重きが置かれていました。しかし抗加齢医学では、病気になる前のさらに早い段階から医者が人々に接して、「病気体質」とでも呼ぶべき、病気になる前や早くから体の変化をいち早くとらえ、人々を病気から遠ざけようとするものです。



**活性酸素を増やす原因**

私たちの生活は、活性酸素を発生させる原因に取り巻かれています。



※ 6月は最高気温が30℃を超える日が多くなります。

**熱中症にご注意!!**

**救急時には発見者の「早い対応」が必要です**



**【活性酸素を除去しよう】**

活性酸素が攻撃!!

- 細胞 → 老化 病気
- 遺伝子 → ガン細胞

**軽い運動** 体には負担がかからない軽い運動は、活性酸素に負けない体づくりの有効です。軽い運動を、毎日続けるようにしたものです。

**紫外線対策** 過度な紫外線を浴び発生する活性酸素は、皮膚のコラーゲンを攻撃してシワの原因となりますので紫外線対策を忘れず。

**笑いのある生活** 笑いには心身に活力を与える力があります。生活習慣を改善する効果も指摘されている「笑い」を、どんな生活に取り入れましょう。

**抗酸化物質**

- 〈ブルーベリー〉 〈トマト〉 〈れんこん〉
- 〈さつまいも〉 〈春 菊〉 〈赤ワイン〉
- 〈ブロッコリー〉 〈お 茶〉 〈バナナ〉

ピクノジェノール・リコピン  
グレープシード・カテキン  
ポリフェノール・セレン

つまり「アンチエイジング(抗加齢)医学」は、これまでの医学では「歳だから」と見過ごされてきた老化という問題に対して、果敢に挑戦しようとする新しい医学です。早期発見・早期治療により「病気を治す」ことではなく、「病気にならないようにする」ことを目標に健康寿命を延ばそうとする新しい学問分野として注目されています。その理想は、健康寿命を延ばし、死を迎える瞬間まで元気でいきいきと暮らすという、いわゆる「ピンコロリ」の発想なのです。

このようにアンチエイジング医学は病気を治すことではなく、私達の体のつまり細胞の老化を防ぎ、病気にならないようにする、究極の予防医学なのです。

**エイジング(加齢)によっておこる老化の原因**

アンチエイジングをもっと大きく捉えようと、年を経て、いくつになっても「はつらつとして生きる」ということです。そのために必要なことが、①健康寿命を延ばすこと(身体)であり、もう一つ重要なことは②前向きで、明るい考え方をすること(心の持ち様)なのです。とくに後者、心の明るい安定感、私達の免疫力に大きく係っています。そして前者の健康寿命を延ばすために知っておかねばならないことが「人はなぜ老いるのか」ということなのです。この老化の真相は完全に解明されたわけではありませんが、いくつかの学説があります。

