

# はばたき



健康寿命を延ばす食事とは？

「腹八分目に医者いらず」という言葉がある。昔から言われるように食事を控えめにすることは健康に良いとされてきたが、科学的な根拠はあるのだろうか。

カロリー制限は、栄養不足を伴わずに摂取カロリーを減らす方法であり、老化の進行を遅らせる可能性があるとして研究が進められている。特に糖尿病や心血管疾患のリスクを抑えることが示唆されており、健康寿命の延伸に貢献する可能性がある。いくつかの興味深い研究がある。「CALERIE試験」では非肥満の成人を対象に2年間にわたり25%のカロリー制限を実施し健康指標を評価した結果、血圧、コレステロール値、炎症マーカーが低下し、インスリン感受性が向上した。これは糖尿病や心血管疾患のリスク低下と関連する重要な指標であり、カロリー制限が健康寿命の延伸に寄与する可能性を示唆している。では何故健康に良いのか？そのメカニズムにはいくつかの重要な生理的変化が関与している。①カロリー制限によって、インスリンやインスリン様成長因子-1の分泌が低下する。これによってFOXO転写因子が活性化され、細胞のストレス耐性が向上する。②カロリー制限は細胞内のニコチニアミドアデニンジヌクレオチドレベルを上昇させサーチュイン(SIRT1)の活性を促進する。SIRT1はDNA修復や抗酸化作用を強化し細胞機能を保護する働きを持つ。③カロリー制限はオートファジー(細胞内の不要な部分を分解する仕組み)を活性化し、損傷した細胞成分を取り除く。これによって細胞の老化が遅くなる。一方で高齢者は、カロリー制限することで筋肉量の減少や免疫力の低下を招くリスクもある。食べ過ぎを抑えるという行動が長く健康でいるための鍵となるかもしれない。今一度、適切な食事の在り方を見直してみては如何だろう。

副院長 中野 元



## SILVER WING

医療法人 信愛会 本多病院 広報委員会

医療法人 信愛会 本多病院  
介護老人保健施設 うららく  
グループホーム きらら  
居宅介護支援事業所 フレンズ  
サービス付き高齢者住宅 ららさぎのみや  
住所:安中市鷺宮205-1

**TEL:027-382-1255**

**FAX:027-382-7396**

# リハコラム

今夏は40度以上の記録的な暑さで、人々の外出が抑制されたと人流データの分析で明らかになりました。特に高齢者に関しては、運動不足や人々の交流が失われ「フレイル」(虚弱)を招く懸念があるようです。

信愛会は、社会貢献活動とし、昨年に引き続き上平公会堂でフレイル予防のサロン活動を行い、理学療法士1名、作業療法士1名が参加しました。参加された地域の方々はとても元気で、明るく、お話しや体を動かすことが好きな方々ばかりでした。

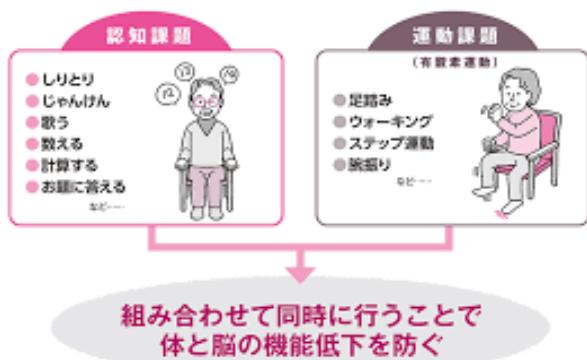
今回は、「フレイル(虚弱性)」と転倒についての講話や、座位で行える運動、コグニサイズと呼ばれる運動と脳トレを組み合わせたものを一緒に行いました。



～皆様と一緒に体操している風景～

## ☆コグニサイズという言葉聞いたことがありますか？☆

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動(exercise)と計算やしりとりなどの認知課題(cognition)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。コグニサイズは、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることや認知機能の低下抑制を目的として行われています。



高齢者介護をサポートするレクリエーション雑誌レクリエ  
2019 3・4月号より抜粋

### 実施する際のポイント！

※認知課題は運動の方法や認知課題をたまに間違えてしまう程度の負荷量が理想です。

※運動課題は全身を使った中強度程度の負荷(軽く息が弾む程度)がかかるものであり、脈拍数が上昇するような運動が望ましいです。

## ☆間違って、笑って、楽しんで！☆

「課題をうまくできる事」が目的ではなく、試行錯誤しながら「課題を考えること」そのものが脳のトレーニングになります。一人でもできますし、家族や友人などの集団で行なうことも可能です。間違って笑って、楽しみながら行ってみてはいかがでしょうか。

# 信 愛 会 秋 祭 り

今年も信愛会の秋祭りが10月7、8、9日に開催されました。毎年の恒例になっている廐橋CHINDON倶楽部の団員8名が病棟・うららく・きらら・ららさぎのみや・ひまわり保育園を練り歩き、利用者様や園児達と触れ合いました。賑やかな音と懐かしい演奏に皆様とても喜んでいただけたようです。

好評のバザーは3日間行われ、みなさま様々な品物を手に取り、真剣な表情で買い物をしていました。おやつの焼きまんじゅうもとても好評で、お祭り気分を味わって頂きました。



デイ ゲーム



うららく ゲーム



太鼓に挑戦



お神輿ワッショイ



CHINDON倶楽部の皆様と



恒例のバザー



きらら



ららさぎのみや



ひまわり保育園

## グループホーム きらら

グループホームきららでは、毎月季節に沿った行事をおこなっています。

9月には敬老の日があり、敬老会を開催しました。長寿を祝い、賞状を渡すと、利用者様同士で「あなたは何歳なの？」とお互い尋ねあって会話に華が咲いていました。おやつには煎茶と地元の遠足ポテトを提供しました。「若い頃よく買いに行った」「美味しかったからまた食べたい」ととても喜ばれていました。



# 新 入 職 員 紹 介



諸星 晶子

もろほし あきこ

所属:リハビリ室 言語聴覚士

～今後の抱負や意気込み～

職場の環境に一日も早く慣れて、患者様・利用者様に満足頂けるリハビリが提供出来るよう、日々頑張りたいと思います。

趣味:ドライブ、動画観賞



安藤 澄江

あんどう すみえ

所属:総務課 清掃係

～今後の抱負や意気込み～

一日でも早く仕事に慣れ、洗濯・掃除が出来るように頑張って参ります。

趣味:カラオケ

## R U N 伴 ぐ ん ま

10月16日～18日に、認知症になつても安心して暮らせる地域づくりをめざすイベント「RUN伴ぐんま」が開催され、今回初めて4名のスタッフが参加しました。17日9時から「我が家あんなか」でのスタートセレモニー後、安中社協を経由して新島学園までを、認知症サポートカラーであるオレンジのTシャツを着て走り(歩き)ました。短い時間でしたが、地域で認知症ケアを支えている多くの方と交流でき、有意義な時間でした。次回は当事者と一緒にたすきを繋げたらよいと思います。



## 本多病院外来案内

診療科目：内科 糖尿病内科 循環器内科 外科 整形外科 泌尿器科 リハビリテーション科

診療時間：月～金 9:00～12:30(最終受付12時) 15:00～17:30(最終受付17時)

土 9:00～12:30(最終受付12時)

休 診 日曜・祭日・お盆・年末年始

専門外来：糖尿病外来(月・火・木) 循環器内科(火・水・金・土)

※ 内視鏡(胃カメラ)検査も行っております。詳しくはお問合せ下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前	本多 真	本多 真	中野 元	本多 真	中野 元	中野 元
		中野 元	毛利 克弘			
午後	本多 真	本多 真	中野 元	本多 真	中野 元	休 診
		中野 元	毛利 克弘	原田 文子		