



お酢力でキレイに健康に！

管理栄養士

戸山清美

日本のどのご家庭にもあり、料理に酸味や清涼感を増す調味料として親しまれている「お酢」。古来よりさまざまなお酢が作られ、食卓の味付けに役買っています。お酢の持つ素晴らしい健康パワーと、これからの季節に役立つお酢の殺菌能力について紹介します。毎日15ml(大さじ1杯)の食酢を12週間続けて摂取した結果、内臓脂肪が減ったという研究結果が出ています。お酢の主成分である酢酸が脂肪燃焼に効果があるのだそうです。



※メタボに効果あり！

・内臓脂肪を軽減・血圧を下げる

研究によると、血圧の高い人がお酢を毎日15～30ml(大さじ1～2杯)摂取することで、2週間ほどで血圧の低下が見られたそうです。ただし、摂取をやめると元に戻ってしまうそうなので、継続することが重要です。

・血糖値上昇を抑制

血糖は生きていく上で大切なエネルギー源ですが、急激な血糖値の上昇が繰り返されると糖尿病の原因となる場合があります。お酢を毎日15ml摂取することで、血糖値の上昇を緩やかに抑えることができます。

※お酢に替えて減塩効果！

お酢の酸味が塩味を引き立てくれるので、塩気を減らしても物足りなさを感じることはありません。塩分の多いものだからと避けたり極端に塩分を「引く」のではなく、お酢を「足す」ことで、毎日の食事を健康的に楽しみましょう。

※血液サラサラ効果！

食生活などによって血中の中性脂肪濃度が高まると血液が粘って流れにくくなってしまいますが、お酢はこのドロドロを解消する働きを持っています。血の巡りが良くなることで、冷え症や貧血の改善、お肌の健康、便秘解消などさまざまな健康効果が見込めます。

※アンチエイジング効果にも期待！

お酢に含まれるクエン酸が体の中で化学変化を起こす課程(クエン酸サイクル)で乳酸やピルビン酸といった酸性の疲労物質を分解し、体を健康な状態である弱アルカリ性に戻してくれます。酸性物質は老化の元となるため、老化予防にもつながります。

※防腐・殺菌能力に優れたお酢力！

・食器にシュ！お酢で殺菌

お酢にはサルモネラ菌やブドウ球菌といった食中毒の原因となる細菌に対する抗菌、殺菌効果があることが分かっています。お酢をスプレー容器に入れておいて、洗った後のまな板や食器などに吹きかけ一晩おいておけば、翌日安心して使うことができます。排水溝や三角コーナーの臭い取りにも効果的です。

・お風呂の鏡の水垢落としにも！

お風呂掃除をしていてなかなか落ちないのが鏡の水垢。水垢の正体は水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどの金属イオンが蒸発したときに残されるアルカリ性の化合物です。お酢は酸性なのでこのアルカリ性化合物を中和し、溶かしてくれる効果があります。

・ご飯やおかずの防腐にも効果あり！

お酢に含まれる酢酸には細菌の増殖を抑える効果があります。ご飯を炊くとき、米2合に対して小さじ1杯程度のお酢を加えることで、ご飯の味を邪魔することなく防腐効果を発揮してくれます。お弁当に入れるおかずなどもお酢を少し入れて作れば、これからの季節も安心です。

褥瘡(じょくそう)の予防

褥瘡対策委員 錢花 邦彦

褥瘡(床ずれ)とは、いったいどういう状態をいうのでしょうか？軽度のもので、圧迫を取り除いても30分以内に消えない発赤、重度になると障害が筋肉や腱、関節包にまで及び褥瘡もあります。褥瘡の発生に関しては、実はその原因やメカニズムは個々で異なります。褥瘡は、出来やすい部位が多くあります。仰臥位の時では、仙骨部(お尻の上)、肩甲骨、肘関節、踵部(かかと)に出来やすく、側臥位では、肩、腸骨部(腰骨)等、骨の突出している部分に多く出来やすいです。では、なぜ褥瘡が出来るのでしょうか。危険因子項目があります。ここでいくつか挙げたいと思います。

①基本的動作能力

自分の力で身体を動かすことが出来るかです。布団に横になっている時、自分で体位変換が出来るか、また、椅子に座って入る時、自分で除圧できるかが大切です。

②骨突出

褥瘡は、骨の圧とズレで皮膚が障害されて形成されます。痩せることによって、様々な部位の骨突出が見られないかが大切です。

③関節拘縮

関節の骨頭などにより、内部から圧を受けて褥瘡が発生します。

④栄養状態の低下

栄養が低下すれば、血液中のアルブミンが低下し、浮腫をきたします。浮腫が出現すると循環血流が低下し、褥瘡が発生しやすくなります。

⑤皮膚湿潤

高齢者の乾燥肌は、皮膚が弱くなっています。失禁などで湿潤が多くても皮膚の機能には良くありません。

このような危険因子を踏まえて褥瘡を作らないよう介護しなければなりません。褥瘡は治るまでに時間がかかります。発生してからでは遅いので、出来ないよう予防が大切です。

・2～3時間毎の体位交換を行い、クッション等を使用し、体を安定させます。

・低栄養を防ぐため、保湿ローション等使用し肌状態を整えることが予防につながります。

在宅で介護している方もいると思います。自分の生活もあり、在宅ケアはずっと続きます。何より無理をしすぎない事が大切です。介護保険の活用により、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、福祉用具のレンタルなど使える支援は十分に利用し、無理なく在宅ケアをしたいですね。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

作業療法だより



今年は去年の暑い日々とはうって変り、日中や日ごとで寒暖の差が激しい季節になっています。当院でも夏風邪にかかった方や体調を崩される方も少なくありません。日々の看護師の観察や主治医の指示のもと体調改善に取り組んでおります。皆様も本格的な夏に備えて体調管理を心掛けてもらいたいと思います。

今年の県内の梅雨入りは6月2日でした。当院では毎年、作業療法活動の一つとして園芸活動での「といも(さつまいも)」や様々な夏野菜の苗を植えて育てています。梅雨入り前での作業が出来ず、天候の悪い日が続く中、梅雨の晴れ間とみられる日が6月4日にあり、「この日しかない!」と皆で手分けして植えました。久々の屋外での活動に皆さん一生懸命になり、中には勢い余って土にお尻を埋める方などもありました。多少のアクシデントはありましたが、大きな怪我もなく終えることが出来ました。昨年は野兎に草葉を食べられたこともあり、ほとんど収穫できない年となりました。今年是对策をし、秋には皆さんの笑顔が見れるようにしたいと思います。

