

## 自ら守る健康

ここ2年ばかり健康について取り上げていますが、そもそもなぜ今健康ブームなのか疑問に思い調べてみると、こんな回答がありました。

それは「高齢化と健康保険の巨大な赤字、この二つの要因でどこの企業の健保組合も自治体の国保も四苦八苦の状態、医療費を減らすには皆が健康で病院に行かなければ医療費削減に繋がる。」というもの。

このことを裏付けるように、私が車通勤で聞いている文化放送の“武田鉄矢の三枚おろし”では、「AI（人工知能）に聞いてみた。」というテーマで、「AIが神になる」という松本徹三氏の著書を三枚におろした一コマが、特に印象的だったのでご紹介しましょう。もちろんAIには、ありとあらゆる情報・データが入力されていて未来予想に使えるとさえ言われています。そういったことからNHKのバラエティ番組で、日本のAIに“日本国内の問題を問う”というコーナーで、「老人たちの健康を守るための具体策を示してください。」という質問を投げかけたそうです。

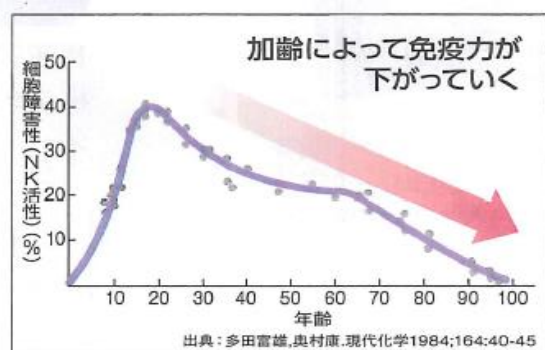
なんとAIはその問いに対して、「総合病院をつぶせ！」というものでした。そこでNHKバラエティ番組のスタッフは、つぶれた町を探して老人が健康かどうか逆調査をしたそうです。その結果、見つけました。市の財政破綻を来した夕張市では、人口は流出し産業は中々起きず高齢者の町になり、総合病院が全部つぶれていたそうです。しかしながら健康状態は他と比べて元気！病院がないので自分たちで自分を守ろうと結束が強く、老人特有の病が減っていたという結果でした。90歳で雪下ろしをしている姿は胸が痛むほど悲惨に見えるが、健康状態は上がっている。AIが知っている事は当たっているというものでした。いかに私たちが豊かな食生活の中で、それが原因となるわずかな症状に対して、たやすく病院を訪れているかが分かります。

さて、ここからは自らの健康を守るための、免疫力の話です。

免疫とは、病原菌やウイルス等から体を守る仕組みのことで、この仕組みによって守られています。ところが残念な事に、免疫力は加齢とともに衰え体調を崩しやすくなっていきます。

### 健康の決め手は腸内環境

免疫の仕組みで重要な役割を担うのが腸です。腸には100種以上、100兆個以上もの細菌がすんでいます。これらは善玉菌・悪玉菌・そのどちらでもない中間の菌の3つに大きく分けられ、絶妙なバランスを保って共存しています。健康な人の腸は善玉菌が優勢。ところが加齢に加え、偏った食事や不規則な生活、ストレス等があると悪玉菌が増え、腸内環境が悪化していきます。



免疫力を上げる ↑ 善玉菌を増やすには？

**1 乳酸菌やビフィズス菌を摂る**



ヨーグルト 乳酸菌飲料

ヨーグルトや納豆、漬物など、乳酸菌やビフィズス菌を含む食品を摂りましょう。善玉菌は生きて腸まで届くことが大切と言われますが、死んでしまっても善玉菌に有効な生理機能が期待できるので、必ずしも生きて腸まで届かなくても大丈夫。

**2 食物繊維やオリゴ糖を摂る**



さつまいも バナナ  
わかめ 大豆

野菜や果物、豆類は、腸内にもともといる善玉菌の栄養分となって、善玉菌の数を増やしてくれます。オリゴ糖は急に摂るとおなかが強くなるので、少しずつ摂りながら摂るようにしましょう。

※ 厚生労働省「e-ヘルスネット」腸内細菌と健康より

### 善玉菌を増やしていつでも元気！

腸内環境をよくするには、善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを整えること。その方法は2つあります。

- ① 善玉菌そのものを食品から摂る。② 善玉菌の栄養分となる食品を摂る。 特に善玉菌は継続して腸に補充すると効果的なので、毎日続ける事がおすすめ。自分の健康を守ってくれるものだけに、仲良く付き合っていきたいですね。

引用資料：文化放送 武田鉄矢の三枚おろし 10/23 週

LIONウエルネットダイレクト新聞 105号

文責：勇 節子

## 職員紹介



10月1日より、2階に異動になりました山田寛之です。入社から6年半、5階の一般棟で働いていましたので、初めての異動で不安が一杯でしたが、職員の方々が親切に色々教えてくれてようやく慣れてきたところです。まだまだ至らないことが沢山ありますが、一生懸命頑張りたいと思います。趣味はビールを飲んで友達と騒いだり、自然と触れ合うことです。人ごみが苦手な人付き合いも下手なので、癒しを求めて登山をしています。こんな私ですが、フロアーのためになるよう仕事に精進していきたいと思っています。

2階 介護職員 山田寛之



10月より5階でお仕事をさせていただくことになりました。初心を忘れずに一生懸命、頑張っていきますので、よろしくお願いします。

5階 介護職員 石井透予

## 1階 クリスマスオーナメント大作戦

デイケアでは11月に入りクリスマスに向けて「クリスマスオーナメント大作戦」と題し、沢山のクリスマスの飾りを作っています。ミニツリーや、カラフルボール、毛糸のオーナメントなど5種類の飾りを作っています。

画用紙に型を取る、ハサミで切る、のりで張り付ける、毛糸を巻くなど様々な細かい作業に挑戦してもらっています。

12月に入るとデイケアフロアはクリスマスカラーに変わります。楽しみにしててください！！

デイケア 介護職員 堀内智洋



## 2階 秋の大運動会

皆様こんにちは。2階では10月24日（木）に、フロア行事として「秋の大運動会」を実施いたしました。

今年も、赤と青の2チームに分かれ「筒通し」「玉入れ」「ストロー袋飛ばし」の三競技を行いました。三競技とも、普段とは違った闘争心むき出しのご利用者の皆様の表情がとても印象的でした。ご利用者競技の合間に、職員による「ヒップでポン」「ストッキング対決」「飴玉探し」も行いました。職員の健闘ぶりに、皆様から笑顔と笑い声が見られました。

勝敗に関係なく競技が終わった後には、皆様さわやかな笑顔があふれており、参加者全員が楽しい時間を過ごすことができました。また、来年も楽しく元気に運動会を開催しましょう！



2階 介護士 福地智恵

## 3階 とんでん

3階は10月に「とんでん」に外出に行きました。天気が心配だったのですが、とてもすばらしい青空が広がっていました。事前に皆さんにはメニューを見てもらい、一番多かったメニューは鰻でした！特に男性には鰻が人気で、女性にはお寿司とそばが付いたメニューが人気でした。食後には、デザートを食べている利用者さんもいました！普段食べられない鰻やお寿司を食べられて、利用者さんに満足していただけたかな？と思います。個人で感想を聞くと、「美味しかった」「また行きたい」などの声があがりました。

11月から3月いっぱいまで感染予防月間に入ってしまうので、10月最後の外出を皆さんで楽しむ事ができました。またこのような企画を作っていただけたらいいなと思います。



3階 介護職員 田淵美穂

## 4階 ハロウィーンパーティー

10月31日はハロウィーンです。司会進行はドラキュラです。利用者様には仮装してもらい、写真撮影をしました。高齢者には、なじみのないハロウィーンですが、わからない方には「仮装大会です。」と説明して仮装してもらいました。何の仮装をしようかと悩んだり、職員が似合う衣装を選んであげたりとみんなで大いに盛り上がりました。魔女だったり、吸血鬼だったり、はたまた大仏仮面？等々着こなして写真撮影は大いに笑い合いました。撮影後は「トリックオアトリート」と言ってもらい、お菓子のプレゼントです。おいしそうにみなさん食べていました。

4階 介護職員 沓沢武久



## 5階 秋の大運動会

10月の行事は、毎年恒例の運動会を行いました。外はあいにくの雨でしたが、室内で行なうので天候は問題なし。日ごろのグループプリハビリや個別リハビリで、頑張っている成果を思う存分発揮していただきました。普段、おとなしい性格をされていると思っていた利用者様が真剣に競技を行っていたり、負けず嫌いな一面を出されていたりして驚かされる事もあり、日々の利用者様とのコミュニケーションの大切さを再認識させられました。

結果は同点優勝！勝敗を決めようと提案しましたが、笑顔で「このままでいいよ」と、心温まる場面も。

今後も利用者様が笑顔で過ごせる環境を提供していけるようにと思う行事になりました。

5階 介護職員 穂本高浩



## 6階 秋の運動会

10月28日、6階では毎年恒例の秋の運動会を開催しました。利用者様には赤組・白組に分かれていただき、ハチマキを巻くと気分は小学生。

皆さん、やる気満々な表情です。

種目は、利用者様による玉入れとトイレットペーパーの芯をつないでいくリレー。そしてお決まりの職員のおもしろい競争とストッキング綱引きです！玉入れもリレーも大熱戦、赤組も白組も一歩も譲りません。

そして一番の盛り上がりがおもしろいで白くなったり、かぶったストッキングで引っ張られた職員の変顔。利用者様だけでなく職員も楽しんだ運動会でした。

6階 介護職員 有澤千鶴



## トピック「御朱印帳つくりませんか？」

近年パワースポット巡りなどで神社やお寺を参拝し、御朱印（ごしゅいん）を集める若い女性が急増中。お参りしたお寺で見かけた御朱印帳の美しさに思わず手に取り、そのまま御朱印帳コレクションにはまってしまう人も多いとか。

私も御朱印帳が気になっていますが、まだ持っていません。これを気に集めてみようかと考えているところです。

ロイヤルの丘近郊ですと、川越の氷川神社や喜多院、秩父市ですと秩父神社、宝登山神社で御朱印がもらえます。まだまだ他にもありますが…。

気になる方、すでにお持ちの方もいるかと思いますが、お気に入りの御朱印帳を持って神社やお寺に参拝しに出かけてみませんか？



4階 介護職員 中澤美由紀

