



www.himawaricare.net

ひまわり

通信

編集：編集委員会 発行：有限会社ひまわり

令和5年 2月号

有限会社 ひまわり
ひまわり治療院
デイサービスひまわり
〒224-0001

横浜市都筑区中川 1-20-1
サファーレ中川 2F-B

☎045-479-6123 ☎045-479-6690
<http://www.himawaricare.net>



H・Nさんより本部スタッフ横井晋一郎さんの紹介です！



和歌山県生まれ笑顔が素敵な横井さんです！

現在は横浜市青葉区で奥様と成人された3人のお子様と
トイプードルのチロルちゃんとの6人家族です。

以前、横井さんのお宅へ伺った際、チロルちゃんを抱っこした時の
笑顔が一番素敵でキュートでした～！

好きなものは基本何でも美味しく頂くそうですが
和歌山県生まれにもかかわらず嫌いなものは

梅干し！しかし、柴漬けは美味しく頂くそうです。



私はひまわりに入社して今年5年目になります。

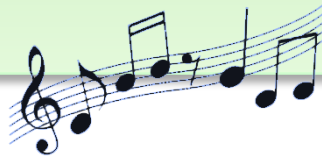
前職は学校を出てからずっと外資系のサラリーマンをしていました。

趣味は音楽を聴くことと木工です。

今は両方を満足するため、最近スピーカー製作にはまっています。

ひまわり治療院の好きなところは、みんなが明るいところです。

みんなにつられて私も笑顔になります。



最後に一言！

担当している仕事は主に人事全般ですが、小さな所帯なので何でもやっています。

前職は40有余年に渡り、会社員を続けました。主に、人事と広報部門に籍を置きましたが
少しずつほかの部門も経験しましたので、『何でも屋』を自負しています。

転職経験も、海外駐在経験もあるので、どんな環境でもやっていけるという自信があります。

すでに、高齢者の仲間入りをしていますが、元気なうちには何かお役に立てればと念じております。

どうぞ、よろしくお願いいたします。





気になる！



何と言っても気になる！関心事とは、「**ダイエット**」でしょうか？！

テレビの番組欄でダイエット特集が載ればそれだけで視聴率が取れ、雑誌で取り上げれば普段より売上が伸びるとか。

ご存じですか？

★脂肪より糖質の過剰摂取が太る原因だそうです★

食事から摂取する脂質・たんぱく質・炭水化物を三大栄養素と呼びますが、糖質は炭水化物から食物繊維を引いたものです。
糖質を主成分とする代表的な食材はパンやごはんなどの穀類、イモ類、砂糖類。
これらを制限していくのは本当に大変ですね…！



糖質を控えることで食後血糖値の急上昇を抑え、
様々な病気や不調に予防・改善効果をもたらせます。



糖質を制限すると？

血糖値、ヘモグロビンA1C、中性脂肪値、コレステロール値を改善し、
糖尿病の合併症も予防できる。

「肥満ホルモン」と呼ばれるインスリンの分泌を抑えることで、体脂肪の蓄積量を減らすことができる。

高血圧・動脈硬化・心筋梗塞・脳出血・がんなどの生活習慣病や不調を予防・改善できる。
全身の血流が良くなり、細胞に栄養が行き渡り、髪や肌が健康な状態になる。

糖質制限の5つのポイント！

- ① **カロリー制限**ではなく、糖質を制限する。脂質・たんぱく質を十分に摂る。
- ② **アルコール**は、蒸留酒や糖質ゼロの物を選ぶ。
- ③ **オリーブオイル**は動脈硬化予防やコレステロール値を下げる働きがある。
- ④ **サラダオイル**はリノール酸（必須脂肪酸）を多く含む。
- ⑤ **マーガリン**はトランス脂肪酸を多く含むので、控えた方が良

◆ 糖質の多い・少ない食材を大まかに覚えるとダイエットになります！

【糖質多め】

- 穀類**：ごはんやパン、麺類、シリアルやパン粉など。
- 芋類**：じゃがいもやさつまいもはNG　こんにゃくやしらたきはOK
- 菓子類**：ケーキ、せんべい、スナック類
- ソフトドリンク**：牛乳・スポーツドリンク・ジュース・乳酸菌飲料
- アルコール**：果実酒、甘いカクテル、日本酒、ビール、紹興酒

【糖質少なめ】

- 肉類**：牛・豚・鶏　肉類はOK
- 魚介類**：**練り製品やみりん干し、味付け缶詰以外はOK**
- 乳類**：チーズやバター、生クリームはOK　牛乳・ヨーグルトは量に注意
- 大豆製品**：大豆・豆腐、油揚げ
- キノコ・葉野菜**：キノコは低糖質・低カロリーで食物繊維が多い葉野菜は糖質が少ない
- 藻類**：やや糖質の多い昆布以外は安心して食べられる
- お茶類**：緑茶、紅茶、コーヒー、ウーロン茶
- アルコール類**：焼酎、ウィスキー、ブランディー、辛口ワイン

気を付けなければならないのは**果物**。ビタミン・ミネラルが豊富ですが、**糖質の塊**とも言えます。果糖はエネルギー源としてではなく、すぐに脂肪に変えて貯蔵されます。つまり**太りやすい糖**なのです。市販のジュースを空腹状態でごくごく飲むのは危険と言えますね！

疲れた時に甘いものを摂るのは逆効果！

糖質を摂れば一瞬血糖値が上がり、幸せな気分になりますが、急激に上がった血糖値は急激に下がり、イライラ、吐き気、眠気など様々な不調を呼びかえって疲れてしまい、また疲れたから食べると繰り返して糖質中毒に陥りますから十分ご注意ください！

小腹がすいたらおすすめは、塩味のついてないクルミ、アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオなどのナッツ類です。ビタミン・ミネラル・食物繊維・不飽和脂肪酸などの体にいい成分が入っており、糖尿病や心疾患など生活習慣病や様々な病気の予防にもなります。

ひまわりセミナーのお知らせ

次回開催予定日：2023年3月19日（日）9：00～10：30
講 師：脇田整形外科 理学療法士 山口先生

- ★参加資格はありません。
- ★どなたでも参加していただけます。
- ★参加希望の方は、お気軽にひまわり治療院まで電話でお問い合わせください。

どうぞよろしくお願いいたします。

◆ひまわり治療院 ☎045-532-8881◆

●訪問医療マッサージ

*揉むことが中心ではありません！

主治医の同意内容、ケアマネジャーが作成するケアプランに則した施術を行います。



◆デイサービスひまわり ☎045-949-0116◆

*機能訓練重視型のデイサービスです。（午前・午後の2部制）

◆まごころサポート 横浜ひまわり店 ☎045-482-3533◆

*「シニアの暮らしのお手伝い」ちょっとした困ったこと、

介護保険外サービスを全般に取り扱っております。

障子の張り替え、ハウスクリーニング、エアコンのお掃除、お庭のお掃除、通院時の付き添い等、なんでもご相談ください。

◆一般社団法人 第二の家族ひまわり ☎045-482-5562◆

*高齢者の身元保証（代理保証）と生活支援、終活のサポートを行います。

（成年後見人とは違います。）

*基本的にお一人暮らしの方のサポートをお亡くなりになった後も含めてご支援させていただきます。