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　３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　FAX045-479-6690
http://www.himawaricare.net

## 今月はＹ.Ｓさんより本多直也さんをご紹介します！

エネルギッシュな万年青年の本多（ほんた）さん。鶴見区で生まれ育ち、奥様と男の子の３人家族です。この若さで取締役の重責を背負い、会社全体の仕組みつくりや営業活動、新規事業の統括など幅広い分野を、四方八方に飛び回りながら力強く取り組んでいます。

仕事上大事にしていることは「決めたらやり抜け」とのこと。「口先だけであれこれ言うだけで行動が伴っていないと結果は出ない。行動を起こすことは勇気も覚悟も持っていることが必要」と力を込めて話します！

本多さんの仕事ぶりを見ると、その信念と熱気が伝わってきます。また、「今までは何も考えずに行動するだけでしたが、今はしっかりと考えて行動しよう思っています」と向上心も半端なく高い本多さんです。

ひまわりに入社してまだ２年足らずの本多さんですが、入社する際に「ひまわりが探している人材は、“元気で”“明るく”“行動力”がある人。と、知り合いのケアマネさんが推薦してくれたことがとてもうれしかった。」そうです。周囲の本多さん評も同じですね。

日々仕事に全力で取り組んでいる本多さんですが、仕事を離れ一番リラックスできるのは息子さんと近所の公園で遊ぶことだそうです。大の息抜きにもなっているようです。息子さんを寝かしつけるときに一緒に寝落ちすることも多いとのことです。そんな本多さんに最後の晩餐のメニューを聞いたところ、「奥さんの手料理！！」との答えが返ってきました。職場ではわからない、家族愛にあふれた本多さんを感じることができました。付け加え、「プライベートは奥さんに怒られないようにご機嫌取りしています！」と笑っていました。

周囲からはよく「痩せているね」と言われるそうですが、実際はお腹周りの肉がついていて、お腹のラインを出すとよく驚かれるそうです。これからは、大事な家族のためにも健康管理しなきゃですね。(笑)

# オーラルフレイルとは？

口の機能低下の兆しが表れる状態をいいます。　（４０代後半以降に兆候が表れる）

硬いものが食べづらい

食べこぼしが気になる

大きな口を開けて笑わない

口角が下がってきた

会話で聞き返されることが増えた

★オーラルフレイルはQOL（生活の質）と寿命に影響を与えます!!

オーラルフレイルになると・・・?!

**全身の虚弱筋力の衰え**
**要介護になる危険性**

死亡のリスクが問題の無い人の2倍以上

# 予防するには?!

①毎日の歯磨きでしっかりかめる歯と歯ぐきを保ち、※歯科の定期検診を受ける
（※２０１８年の診療報酬改定→６５歳以上「口腔機能低下症」の検査・治療が保険適用された。）
②ウォーキング・筋トレで全身の筋力の維持を図る
③口まわりの筋トレは予防に役立ち、口腔機能が低下した人にも有効。

## 主な口まわりトレーニング

①口角の両端を思い切り左右に引っ張る「イー」と唇を前に突き出す「ウー」の発声を繰り返すと、舌や唇の運動範囲を広げて筋力をつけることが出来る。
（鏡を見ながらどこを動かしているか意識しながら取り組む）

②舌を出来るだけ出して上下左右に動かす運動では舌の動きが良くなる。
（上唇を舌先で触るように動かしたり、左右の口の端を舌先で触るように動かす。）

③水を口に含み、ほお全体を思い切り膨らませたり、すぼませたりするブクブクうがい。
口に水を含んだ状態で上を向き、のどの奥でガラガラするうがいをする。

④砂糖不使用のガムをかむ。舌を使ってガムを口の中で左右・手前・奥と動かす。（10 分）

⑤早口言葉や本や新聞の音読をする。人と話すときは、口を大きく開け動かし、相手に聞かせることを意識する。

# みかんで生き生き！

みかんといえばビタミンＣだけじゃない注目の栄養素！
みかんは昔からビタミンＣが豊富で風邪予防に良いと言われてきました！
最新の研究データで、みかんに含まれるβ－クリプトキサンチンには驚くべき効果があることがわかりました！

骨粗しょう症リスク軽減と肝機能改善、動脈硬化予防、メタボリックシンドローム予防
（静岡県の三ヶ日町住民 1000 人に 10 年間栄養疫学調査）

みかんの良いところはβ－クリプトキサンチンの吸収性が良く体内に蓄積しやすいこと。
一日あたり３㎎（みかん３個分 270ｇ）摂取するだけで
抗酸化機能で脳のストレス軽減、認知症予防の効果にも期待できます！
みかん１個のカロリーはショートケーキの 10 分の１です。
また、骨の健康維持にも一役かっているそうです！

骨の健康保持 ＝ カルシウム・ビタミンD ＋ β-クリプトキサンチン

## DASH食ご存知ですか？

（Dietary　Approaches to Stop Hypertension）

DASH 食とは？→米国で考案された「高血圧予防のための食事法」を表す英語の略語。
野菜や果物を多く摂る DASH 食で血圧を下げる効果が確認されている。

効果的な野菜類は→小松菜・ほうれん草・ブロッコリーなどの緑黄色野菜。
海藻類は→同時にミネラルと食物繊維が摂取できる。
果物類は→キウイフルーツ・リンゴ・梨・柿など（糖質の取り過ぎに注意）
種実類は→アーモンドなどが入った素焼のミックスナッツ。
低脂肪の乳製品でおすすめは→ギリシャヨーグルト（カルシウム・たんぱく質を多く含む）
タンパク質では→魚・大豆製品（筋肉・血管を丈夫にする）

◆毎日の食事に摂り入れよう!!
パン食では→食物繊維の多いライ麦パンや全粒粉パン・ゆで卵・低脂肪ヨーグルト
野菜・フルーツ
ご飯食では→サンマなど青魚を選び、豆腐のみそ汁にする。
ほうれん草・春菊などの緑黄色野菜、雑穀米・ワカメで食物繊維を摂る。

## お客様からお便り戴きました！

いつも父や母の健康回復のために最善を尽くして
いただき心より感謝しております。
ひまわり治療院に出会えたことは私たち家族にとって
大きな恵みで救いです。
ひまわり治療院の存在は私達にとって心と体の両方の
大きな支えとなっております。これからもどうぞ
両親のことをよろしくお願いいたします。
患者様ご家族より

お便りありがとうございます。
身に余る光栄です。
より一層お元気でお過ごし
いただけるよう、これからも
誠心誠意努力します。

## ひまわりセミナーのお知らせ

開 催 日　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電話でお問い合わせください。

**◆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。