

令和5年 4月号



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

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>



侍ジャパン 14年ぶりのWBC 世界一に輝きました！感動をありがとう！

侍ジャパンは7戦全勝で3回目の優勝を遂げました。圧巻だったのは準決勝のメキシコ戦です。8回まで4-5で日本は負けていましたが9回裏の攻撃で不振だった村上選手が起死回生の2塁打を打ち6-5の逆転サヨナラで勝利しました！村上選手が打席に入る前に最後まで選手を信じ切る栗山監督が『ムネ、お前に任せた！思い切って行って来い！』と言われあの逆転打となりました！また決勝のアメリカ戦では、村上選手と岡本選手によるホームランで、3-2とリードしていた日本の9回裏ピッチャー大谷選手に対する打者はロサンゼルス・エンゼルス、チームメートのトラウト選手です！ホームランが出れば同点という場面を、圧巻の全力投球で空振り三振を奪い勝利しました！



大谷選手
WBC 最優秀選手賞



ペッパーミル！



長野善光寺勝守！



栗山監督とノートバー選手ご家族

GABA (ギャバ) ご存じですか？！

(GABAとは、 γ -アミノ酪酸 (Gamma Amino Butyric Acid) の略語です。)

私たちは日常の中で多くのストレスにさらされています。

不安神経症やうつ病などの疾患も増え続けており、自分は大丈夫と思っていた人が気づかない内に深刻な症状を抱えてしまうことがあります。

こうしたストレスケアとして注目され、特定保健用食品やサプリメントが増えてきました。

私たちの体内に存在しているアミノ酸のひとつで、様々な動物や植物にも含まれています。

GABAはもともと体内で十分な量が作られているのですが、疲労や強いストレスにさらされると、それを緩和するために大量に消費して、不足傾向に陥ります。GABAが不足すると興奮性の神経伝達物質が過剰に分泌され、リラックスできなくなり緊張状態が続いてしまうのです。

◆GABA ってどんな効果があるの？ (1日 50~100 mg程度が目分量)

★ストレスを軽減する

摂取すると、副交感神経の働きが活発になり、 α 波が増加して精神的な緊張を和らげる。脳への酸素供給量を増やし、ストレスによる脳細胞のダメージを抑え、免疫力の低下を防ぎ、学習や作業の効率を高める。

★血圧の上昇を抑える

脳内に直接入ることはできないが、血管を通じて末梢臓器の神経伝達を抑制して、血管収縮を緩めると考えられる。また、GABAは腎臓の働きを活発にして、血液中の塩分をろ過し、利尿作用を促して血圧を下げる効果がある。

★睡眠の質を整える

夜間帯に摂取すると、自然に入眠することができて入眠までの時間が短くなる効果が得られる。また、血液中の成長ホルモン濃度が上がり、睡眠の質自体も整いやすくなる。

★中性脂肪を減らす

エネルギーの消費を高め、内臓の代謝を上げる働きがある。血液中の中性脂肪やコレステロールに働きかけ、脂質代謝を促す。

◆体内のGABAを増やすには？

★GABAの多い食品を摂る

野菜(トマト、なす、ケール、かぼちゃ、パプリカ等)、果物(メロン、バナナ等)、発酵食品(納豆、漬物)、発芽玄米、茶葉など。



★たんぱく質や ビタミンB6を摂る

にんにく、魚(鮭、あじ、さんま・かつお等)ひれ肉、ササミ等。



★腸内環境を整える

発酵食品や食物繊維の多い食品、乳酸菌を摂る。



★睡眠をしっかり取る

GABAは睡眠中に体内で合成されるので、睡眠時間が短かったり乱れると睡眠の質が下がり、体内で合成される量が少なくなり更に不眠を助長してしまう。



健康な骨を育てる栄養と運動



栄養

カルシウムを摂取するためのひと工夫

- ① 1日3食しっかり食べる → 必要な栄養素の不足で低栄養状態にならないようにする
- ② 飲み物は牛乳や豆乳を飲む → コーヒーや紅茶に入れたりみそ汁やスープに加える
- ③ スkimミルクを加える → コーヒー、紅茶、シチュー、フライの衣、卵焼き、野菜炒めなど
- ④ 骨まで食べれる魚 → 煮干し、じゃこ、すり身のつみれ、南蛮漬け、マリネなど
- ⑤ ふりかけでカルシウム補給 → 小魚、桜エビ、いりごまをワカメや海苔などと一緒にすりつぶす
- ⑥ ビタミンD (魚類や干しシイタケ) やビタミンK (納豆・緑黄色野菜・海藻類) と一緒に摂取する
- ⑦ コレステロールが心配な人は
 - 牛乳は低脂肪や無脂肪に。豆腐など大豆製品・海藻・小魚から摂取する
- ⑧ 糖尿病の人は → 乳製品を3食の食事の中に取り入れ、カロリーを増やさない工夫をする
- ⑨ ひとり暮らしの方は
 - カルシウムたっぷりのおかずを食事一回ごとのパックにし冷凍保存する
ゆで野菜やあぶらげ・納豆も冷凍保存できる

運動

丈夫な骨を作るにはジャンプやジョギングなどの荷重運動が良いとされています。ウオーキングや水泳などの有酸素運動、ヨガ、ストレッチ、スクワットなどの筋力増強運動をバランスよく取り入れ継続して行う。

転倒防止のためのバランス運動の例

やり方 左右1分間ずつ、1日3回行う。

注意点 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う

床につかない程度に片脚を上げる



お客様からのお手紙

大変お世話になっております。
先日の面会の時はクリアでひ孫の動画には声を出して笑い、「かわいいねえ～」と言ってくれました。マッサージは、身体だけでなく意識の面でもリハビリになっていると実感しております。また、ひまわり通信で、先生方のお人柄を知り、有り難く思っております。

(S様より)

いつもありがとうございます。
感染症により緊張度の高い生活が続き家族の面会も制限され、母にとってリハビリマッサージの時間が大変貴重なひとときになっています。ひまわり通信もしっかり読ませて頂いてます。

(T様より)

施術報告書を読ませて頂いて父に対してのお気持ち本当にありがとうございます。施術中の会話は父にとって、楽しい時間だと思います。これからも宜しくお願い致します。

(S様ご家族より)

★お便りが有難く拝読しております。

これからもお元気でお過ごしいただけるよう誠心誠意努力いたします。



ひまわりセミナーのお知らせ

開催日：2023年4月23日（日）9：00～10：30

講師：脇田整形外科 理学療法士 山口先生

講義内容：リハビリを行う上でのリスクマネジメントについて

★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。



◆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。