

トワーム通信第28号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曾根337-1
TEL: 048-599-3377
2022年9月発行

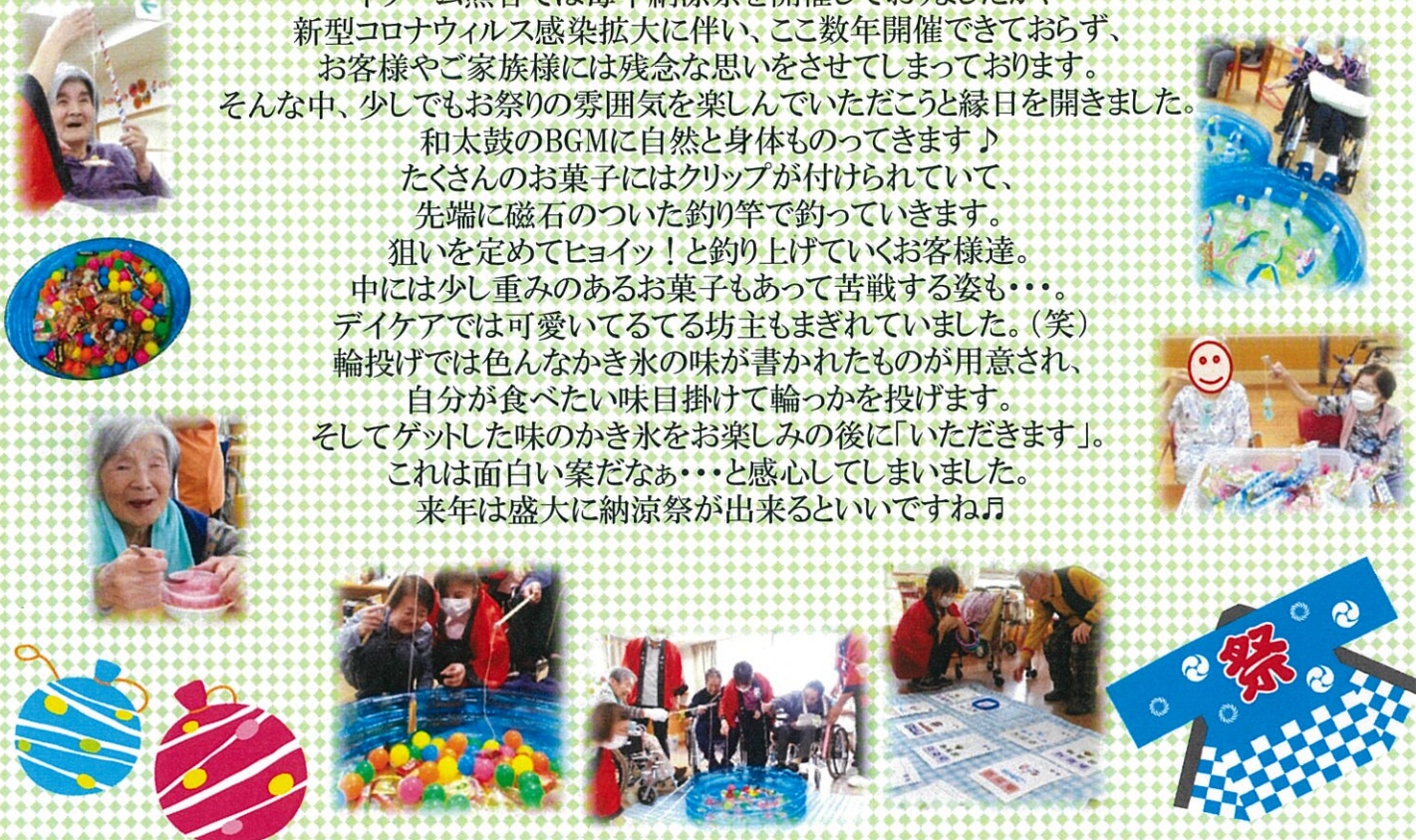
縁

日

夏と言えばやっぱりお祭りですね。

トワーム熊谷では毎年納涼祭を開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ここ数年開催できておらず、お客様やご家族様には残念な思いをさせてしまっております。そんな中、少しでもお祭りの雰囲気を楽しんでいただこうと縁日を開きました。

和太鼓のBGMに自然と身体もつってきます♪
たくさんのお菓子にはクリップが付けられていて、先端に磁石のついた釣り竿で釣っていきます。狙いを定めてヒョイッ！と釣り上げていくお客様達。中には少し重みのあるお菓子もあって苦戦する姿も…。デイケアでは可愛いてる坊主もまぎれていました。(笑) 輪投げでは色んなかき氷の味が書かれたものが用意され、自分が食べたい味目掛けて輪っかを投げます。そしてゲットした味のかき氷をお楽しみの後に「いただきます」。これは面白い案だなあ…と感心してしまいました。来年は盛大に納涼祭が出来るといいですね♪



トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

- ～おしながき～
* 茶飯
* 魚のレモン焼き
* しんじょうの銀庵かけ
* すまし汁
* みかん缶



水やお茶が生命を救う！

高齢になると、喉の渇きを感じにくくなるため脱水症状の危険が高まります。特に寝る前の水分補給は重要です。トイレが気になる人は、夕食時に水分を多く含むゼリーや豆腐など食べるのもお勧めです。



今年も屋上で立派なすいかがゴロゴロなりました！！あま～いすいかは人間だけでなく、カラス達も大好きです。つつかれないように、ダミーのカラスを吊るしておいたら、これがとっても効果的で、いたずらされることなく大きく育ちました。園芸委員のみんなの知識の豊富さには毎度感心してしまいます。採れたすいかはお客様にも提供させていただきました。みずみずしくて、とっても甘いすいかに、お客様達からもお褒めのお言葉をいただきました。

今年もすいかが豊作でした！！



おやつレク



毎回大好評のおやつレク。今回はピザトーストにフライドポテトを作りました。食パンの耳をカットして、トワームで採れたミニトマトやツナ、チーズでトッピング。カットしたパンの耳は、油で揚げて砂糖にまぶしました。「懐かしいわあ。」「良く作ったわあ。」なんて声がかかってきました。パンの耳とポテトは職員で揚げましたが、じ～っ！と食い入るように見ていらっやいました。(笑)おやつレクは午後1時45分から始まり、昼食を摂られてあまり時間が経っていないのですが、ご自身で作られたものはやはり格別なのでしょうね。皆様、ペロリと召し上がられていました♪



風鈴・うちわ作り

デイケアからとっても素敵な音色が聴こえてきたので覗いて見ると、お客様達が風鈴に絵付けをしていました。透明ガラスの風鈴はすでに組み立てられており、風鈴にマジックで色を付けたり、シールを貼ったりして、世界に一つだけの風鈴を作っていました。また別の日にはマスキングテープやシールを思い思いにペタペタ貼って、うちわ作り。夏の風物詩である風鈴にうちわ。ご自身で作ったものはまた特別でしょうね。風鈴の音色とうちわの涼しい風で、残暑も元気に乗り切りましょう！

後期高齢者医療被保険者証が更新されます。

令和4年10月1日から、後期高齢者医療制度の医療費の窓口における自己負担割合が、これまでの「1割」「3割」に加え、新たに「2割」が新設されます。窓口負担割合の見直しに伴い、9月末までに新たな後期高齢者被保険者証がお手元に届きますので、ご確認いただき事務所窓口までご提示・ご提出くださいますよう、よろしくお願い致します。

※新しい被保険者証はピンク色とのことです。

施設長 矢島の独り言

マウス(平均寿命2年)などでは以前からカロリー制限の研究は行われていましたが、霊長類では以下のウィスコンシン大学の研究(文献*)が有名です。アカゲザルが使われたのはその寿命が35～40年でチンパンジーやヒトの寿命より短く研究が容易なためでした。

米国ウィスコンシン大学では1994年から76匹のアカゲザルが飼われています。13歳(人では40歳に相当)までは自由に食事をさせ、それ以後は2群に無差別に分けてコントロール群(C群)はそのまま自由に食物を摂取できるようにし、カロリー制限群(CR群)にはベースラインからカロリーを30%減らした量の餌を与えました。ただしCR群の餌にはビタミンとミネラルをC群の餌より30%増やしてカロリー以外の栄養素は同じにしました。また、13歳の時点で標準体重に満たない猿や妊娠している猿は研究対象から除外しました。

24歳(人では70歳に相当)のC群とCR群の猿の例が図のAとBです。Aは毛が抜け皺が多く背骨が曲がっているのにBは若々しく背骨がピンとしています。この違いは成長してからカロリーを70%に減らしたかどうかだけが原因です。

CR群の猿は見た目には若々しいだけでなく、加齢が関係する病気に罹患する割合も減少していました。CR群の癌、心血管疾患の発生率はC群の50%、糖尿病に罹患したCR群の猿は0、CR群の猿は筋肉量がC群に比べて維持されており筋肉量減少(サルコペニア)になりにくいことが明らかになりました。また、CR群の猿では脳の灰白質が有意に保存されていました。加齢に伴う疾患で死亡する猿もC群の37%に対してCR群では13%でした。

以上、カロリー控えめにすると、長生きできて、死ぬまでに癌や心臓病、脳の病気になりにくく「ピンピンコロリ」が実現できる可能性が高まるというお話でした。

<文献>

* Colman, R.J., Anderson, R.M., Johnson, S.C., Kastman, E.K., Kosmatka, K.J., Beasley, T.M., Allison, D.B., Cruzen, C., Simmons, H.A., Kemnitz, J.W., Weindruch, R., 2009. Caloric restriction delays disease onset and mortality in rhesus monkeys. Science 325, 201-204.

