

また かわ

秋号 Vol.44
2014.10.1

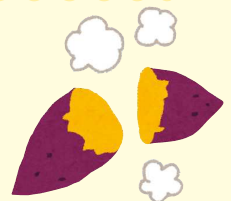


運動の秋 食欲の秋

ダイエット特集



- ・ 栄養だより 日めくり式お腹やせプログラム
- ・ 歯科通信 デンタルエクササイズ
- ・ まず、歩いてみませんか?

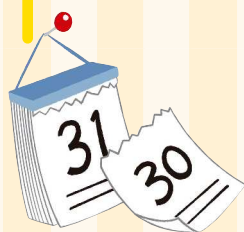


-
- 11月1日 第3回健康教室 もしかして認知症?どうすればいいの?
 - 11月9日 介護フェスタ

栄養だより



まずは
今日から2週間!!



日めくり式 お腹やせプログラム

暑い夏も終わり、食欲の増す季節になりました。新米、秋刀魚、ぶどうや柿などの果物などおいしい食べ物がたくさんでできます。今回は適切な量を食べて、食事管理をする**"日めくり式お腹やせプログラム"**について紹介します。

まずは今日から2週間、お腹に意識を集中してみませんか？できそうなことを実践してみてください。新しい習慣が身に付いたら、あとはもう2週間続けてみてください。それがあなたの「続けられること」。体はきっと正直に結果を出してくれるはずです。

1 お腹の現状を知る!

まずはやせたい**動機**、
お腹の**実寸**、**生活習慣**
を知りましょう。



2 NG習慣とさよなら!

- ・夜9時すぎのごはん
- ・毎日晚酌・揚げ物
- ・食事を抜く

...などなど

太りやすいことしていませんか？



3 いつものチョイスを 変えてカロリーダウン!

1日**250kcal**カットできれば、
計算上1ヵ月で**1kg**減量できます。
(例)・ビール → 炭酸水+レモン
⇒マイナス140kcal (おにぎり1個分)
・ロースカツ → ヒレカツ
⇒マイナス148kcal

4 「小」を活用する!

- ・料理を小分けに
 - ・副菜の小鉢をたくさん並べる
- 小さいもの**を組み合わせると
量のコントロールが簡単になり、
見た目にも楽しめます。

5 飲酒と間食の頻度をチェックする

お酒や甘い物をよく口にする習慣は
「おなかぼっこり」に直結しやすい要因
です。量を減らすのも大事ですが、口に
する頻度を減らすのはもっと効果的です。
習慣を意識するために、飲酒や間食をし
た日に印を付けてみましょう!

- 1週目 ひとまず記録
- 2週目 休肝日・休甘日を決める
→慣れたら一日置きに

※おやつは80kcal前後に!
(例)せんべい2枚 ミニドーナツ1個



6

ゆっくり良く噛んで

噛む回数が少ないと、食べ物の味をあまり感じられなくなる上、「おなかいっぱい」という信号が脳に伝わる前にたくさん食べてしまい、結果食べ過ぎになると推測されます。

- ・ご飯は雑穀や豆の入ったもの
- ・魚は一尾魚、肉は骨付きのもの
- ・一口ごとに箸を置く
- ・一口20回以上噛むことを目安に

7

食べたものを記録する

最近によく知られた方法ですが、食べ過ぎに気づくために、記録することはとても役立ちます。

ノートに書くもよし、スマホやタブレットのアプリでも良いでしょう。

◎食事記録のつけ方

①何を？②いつ？③だれと？

④どこで？⑤どれくらい？

その他 感想 体調 運動 睡眠
料理の写真など



続けられそうな習慣が見つかったでしょうか。習慣になっていることを一つでも変えることで、体に変化が現れるはずです。

ダイエットに
おすすめ♪

豆もやしナポリタン 1人前:357kcal



◎材料(2人分)

- ・タマネギ(千切り).....50g
- ・ピーマン(1cm幅に切る)・・2個
- ・ウインナーソーセージ.....3本
- ・オリーブ油..... 小さじ2
- ・スパゲティ.....乾80g
- ・大豆もやし.....100g
- ・トマトケチャップ.....大さじ2
- ・しょうゆ..... 少量
- ・塩こしょう..... 少々
- ・バター..... 5g

麺を減らしてカロリーダウン！
豆もやしでボリュームと食感UP！

◎作り方

- ① もやしは塩茹でしてざるにとる。同じ湯に塩小さじ2を入れて麺を茹で始める
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、中火でタマネギ、ピーマン、ウインナーを炒め、タマネギがしんなりしたらもやしを加えてさらに炒める
- ③ 麺は芯が残るくらいでざるにあげて②に加え、弱火であえる。ケチャップ、しょうゆを加えて全体にからめ、塩こしょうで味を調えて、バターを加えて完成

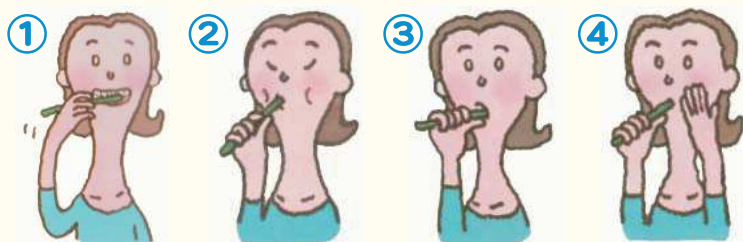


～デンタルエクササイズ～

※体調に合わせて痛みの無いようにゆっくり行って下さい

歯 ブラシエクササイズ ほうれい線をのばして薄く！

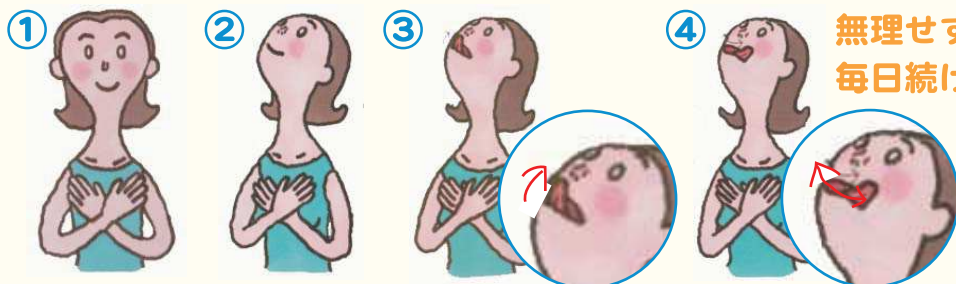
- ① 始める前にきちんと歯磨きをする。
- ② 歯ブラシをくわえたまま口をすぼませて8秒キープ。歯ブラシを吸い込まないよう、しっかり手で持つ。
- ③ 歯ブラシの背を使い、頬の内側を上下に押してほうれい線をのばす。これを左右3回ずつ繰り返す。粘膜を傷つけないよう優しく。
- ④ ほうれい線を伸ばしつつ、その上の頬を外から指で軽く30回ほど叩く。



口の周りを鍛えられるので
口元のハリを取り戻し
引き締める効果も！

舌スイング 老け顔の原因 二重あごと首のたるみ防止！

- ① 指先が腕の付け根に来るように胸の前で腕をクロス。（首を痛めないため）
- ② 首を後ろに反らせて顔を上に向ける。首を痛めないようゆっくりと。また首や背中を反らしすぎないように。
- ③ 首の前をグーッと伸ばす感覚で、舌を思い切り上に突き出す。
- ④ 舌を突き出したまま、口角に舌が届くよう大きく左右にスイングさせる。
8往復で1セットをできれば3セット繰り返す。



見かけよりハードなので
無理せず最初は1セット
毎日続けられるように

※注意！ あご関節に痛みのある人は無理して行わないようにしましょう

まずは、
歩いてみませんか？



ダイエットというと必ずと言って良いほど運動の話が出てきます。運動嫌いの人はなんとか食事制限だけで、もっと言えば運動も食事制限も必要ないダイエット、なんて広告を熱心に読んだりします。

では、食事制限のみの場合と運動と食事制限を組み合わせた場合とで、どの程度ダイエット効果に差があるのでしょうか。ある実験で、8週間で食事制限のみのAグループと、食事制限に週3回の運動を加えたBグループの体重減少の差を比べると2.7キロ差があったそうです。なんだそんなものかと思われるかも知れませんが、出来上がった体のづくりが著しく違っていました。

筋肉や内臓などの実質組織量は、Bグループはしっかり保持されていたのに対し、Aグループは減少していました。また、肝心の体脂肪については、運動していないAグループはBグループの半分しか減っていませんでした。

このように、同じくらい体重を落としても、中身に大きな違いがある上に、スタミナや筋力にも大きな差が生まれてきます。食事制限のみでは、ぷよぷよのまま体が小さくなるだけなのです。運動を加えれば脂肪燃焼効果は2倍、体力も付いて引き締まった体作りが行えます。

運動をすると、まず血液中にだぶついている脂肪が燃え、その次に内臓脂肪が燃焼します。血中脂肪は血液をドロドロにして心臓や血管に負担をかけ、内臓脂肪はだぶつくと成人病にかかる確率が非常に高くなってしまいますので、そういった意味でも運動はとても体に良いことです。そこからさらに運動するとようやく皮下脂肪が燃え始めます。

脂肪を一番燃焼するのは、筋肉です。寝ている間も脂肪を燃やしていますし、体を動かせばますます燃焼の速度があがります。つまり筋肉がたくさん付いていればそれだけ脂肪を燃やしやすいということです。

有酸素運動がダイエットにも健康にも良いことはよく知られていますが、中でも「歩く」は手軽にできる有酸素運動の王様と言われています。だらだらではなく、気持ち早足で20～30分程度。階段や坂道をコースに取り入れればかなり良い運動になります。また、ジョギングに比べて、膝などの関節に掛かる負担が少なく、痛める心配もありません。まずは、歩いてみませんか？

元気であり続けるための 健康教室

テーマ もしかして認知症？

どうすればいいの？



講師

宮本 勉

認知症サポート医

堀部 徹

岡山県介護支援

専門員協会会長

日時

平成26年11月1日(土)

14時～15時

会場

〒709-0497 和気郡和気町和気277

北川病院2階 会議室

参加費

無料 どなたでも参加できます

お問合せ
お申込み

0869-93-1141

受付：小林 森未

事前にお電話か窓口でお申込下さい。

当日参加もできます。

医療法人紀典会 北川病院

介護フェスタ2014

「いつまでも住み慣れた地域で・・・」

日時 平成26年11月9日(日)

10:00~15:00

会場

老人保健施設エスペランスわけ内
デイサービスセンターいつもここから
グループホーム アネシス

講演

①『介護体験記(仮)』

公益社団法人 認知症の人と家族の会 岡山県支部

副代表 尾崎 善規さん

②『これからの介護はどうなる?』

～介護保険の仕組みが大きく変わる来年
地域で住み続けるために知っておきたいこと～

NPO法人岡山県介護支援専門員協会 会長 堀部 徹さん

主催 エスペランスわけ

共催 北川病院・社会福祉法人 広虫荘

外来診察予定表

平成26年10月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①	早川			早川		關		服部		桑木	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	森本	吉田	宮本	岡本	吉田	吉田	宮本		
内科③												
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	二宮	二宮	北川	二宮	北川	北川	北川	北川
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川	北川	北川	北川
麻酔	北川	北川	落合	落合			北川		北川	北川	北川	北川
婦人科			茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原	上原			上原	上原	上原	上原
泌尿器											交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

【受付時間】7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】9:00～14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】9:00～14:00～

泌尿器科（土曜日午前）3名の医師による交代制です

【受付時間】7:30～12:00

【診療時間】9:00～

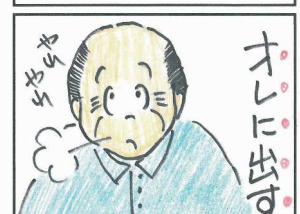
歯科（月～土、木曜日は休診）

【受付時間】9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】9:00～14:00～

土曜日は受付時間16:30、診療時間17:00まで

シルバー川柳より



当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス : info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200