

望メディカル通信 令和2年11月号

11月、秋も深まり周りの色も暖色系が多くなり服を重ね着している人達が目につきます。
 今年は新型コロナとインフルエンザの同時発症が心配されます。
 インフルエンザ予防接種を受けておきましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	カラオケ	秋のお茶会	音楽療法	秋のお茶会		
8	9	10	11	12	13	14
	紅葉見物 & どんぐりの小物入れ作り					
15	16	17	18	19	20	21
	音楽療法	12月のカレンダー作り				
22	23	24	25	26	27	28
	クリスマスツリーの飾り作り					
29	30					
	テーブルゲーム					

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

今号では生命維持に欠かせない三大栄養素のひとつ『タンパク質』についてご紹介致します。

タンパク質は私たちの筋肉や骨、皮膚、毛髪、血液、臓器、酵素、ホルモンなどを作る原料となります。そしてヒトの体を構成する成分の中では水分の次に多いのがこのタンパク質と言われています。このことからタンパク質が人間にとってとても重要なものであるということがわかります。

前述のとおりタンパク質はヒトの筋肉や骨、臓器、血液などを構成する成分ということから考えるとタンパク質が不足するとヒトは筋肉を作ることができず筋力低下を起こします。また臓器や血液にもタンパク質が必要な訳ですから不足すると貧血になるということも予想がつくかと思えます。

タンパク質は大きく二種類に分けられます。肉や魚、卵や牛乳などに含まれる動物性タンパク質と大豆や小麦などに含まれる植物性タンパク質です。

動物性タンパク質の利点はヒトがカラダの中で作るのできない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるところです。動物性タンパク質に含まれる必須アミノ酸にはヒトの組織の修復や肝機能を高める作用や体を活性化して免疫力を高める成長ホルモンを作る働きがあります。ただ動物性タンパク質だけを摂取しようとする脂肪の過剰摂取に繋がってしまうことがあります。

植物性タンパク質の利点は低脂肪・低カロリーということでダイエットに適しています。ある研究では動物性タンパク質を植物性タンパク質に置き換えたことで心疾患での死亡リスクが低下したという報告や植物性タンパク質の摂取で体脂肪が減り、糖尿病の合併症のリスクが低下したという報告もあります。ただ植物性タンパク質だけでは人間に必要な必須アミノ酸をすべて賄うことができません。

どちらも人間にとって必要なタンパク質ですがどちらか一方だけを摂れば良いという訳ではありません。それぞれに異なる特徴があるため双方をバランス良く摂るようにしましょう。



10月の様子



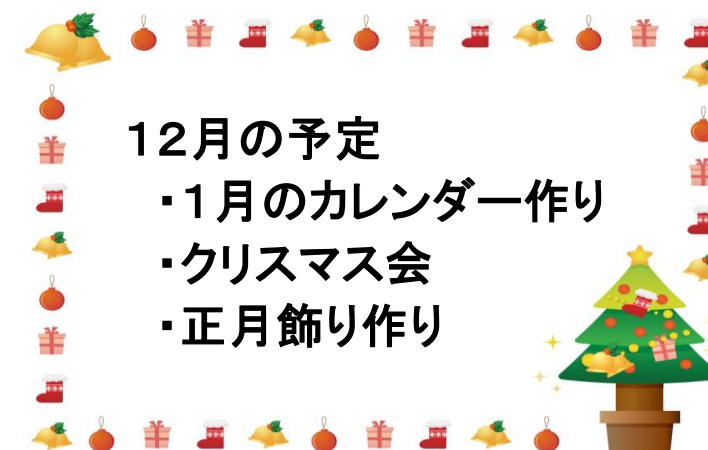
11月のカレンダーは読書の秋ということで本を作り、さらに本物そっくりのイチヨウの葉を飾り付けしました。



コロナ禍でなかなか外出する機会に恵まれませんでしたがこの度やっと外出することができました。久々の外出に皆さまとても良い表情をされていました。



またもコロナの影響で一時中断していた音楽療法も無事に再開することができました。しっかりと換気をしながら十分に対策をとって実施しています。



- ### 12月の予定
- ・1月のカレンダー作り
 - ・クリスマス会
 - ・正月飾り作り

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地
 TEL052-626-0067 Fax052-626-3021
 生活相談員: 川端 佳子 山田 由香