



糖分が身体に与える影響

健康に必要な運動。でも毎日取り組むことは難しい...と思っている人も多くいると思います。しかしそれは、意志の弱さだけが問題でしょうか？

体の調子を整えて「運動をしようかな」という気持ちに切り替える為には、栄養状態、腸や脳の状態も大切です。今回は運動をする気になれないという方に向けてヒントになるかもしれない、砂糖と体の繋がりについてお伝えしていきます。

砂糖の取り過ぎは良くないというイメージがあると思います。それは正解ですが、細かく言うと白砂糖は精製されている純粋な糖分で、純度が高いことが問題となっています。白砂糖は消化に必要な、ミネラルやビタミン、酵素が精製過程で全部失われています。つまり、白砂糖は、食べれば食べるだけ、体内からそれらを奪い取ってしまうという訳です。とくに、ビタミンB1・B2、カルシウムの欠乏が著しくなると、神経や精神状態が不安定になり、イライラしたり、うつ症状に繋がることもあります。

また糖質を摂取すると、脳内にあるドーパミン物質が少なくなります。ドーパミンは元気にハツラツとした日々を過ごすために必要な脳内物質ですので、分泌量が減ると「元気が出ない」「体がだるい」「寝ているのに眠い」などの症状を感じてしまいます。砂糖を摂り過ぎることで精神面にも影響を与えます。

しかし、単に“食べてはいけない”という事ではなく、接種量を考え、質を変えろという事が大切です。代替として、黒糖、生蜂蜜、てんさい糖がよいとされています。砂糖はお菓子だけでなく、ジュースや練り物、ドレッシングなどにも多く含まれます。

これからは、食事量や食品の質を見直して、体や心に運動をする余裕を作りながら少しずつ日常生活に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

旭竜クリニック 訪問リハビリテーション / 理学療法士 岡島明日香



12月の一言メモ

冬至・クリスマスなど、記念日や行事が目白押し12月。大掃除をしたり、年末年始に向けての準備をしたり、バタバタとする『師走(しわす)』ですが、『師走』という言葉は、「師馳す(しはす)」という言葉が転じたものとされています。

日本では昔から年末に、僧侶(お坊さん)に自宅へ来てもらい、お経を唱えてもらう習慣がある為、12月は依頼が多く、僧侶がてんやわんやする様子から「師は馳せる」「師馳す」と言う様になったそうです。

また12月13日(旧暦は8日)を「正月事始め」とし、煤払いや松迎えなどのお正月の準備にとりかかる日とされています。一年の汚れを払い、隅から隅まできれいにすると、歳神様(歳神様)がたくさんのご利益を持って降りてくると言われています。今から計画をして準備をしたいですね。



時事山柳

皆様からのたくさんのご応募
お待ちしております

新型か? もうすぐ三年
新型か? 《男性》

生活・健康 ○×クイズ

Q1 体を温めるには、綿やウールなど吸水性の高い天然素材の服を着るとよい。

○ 特に、下着を綿やウール、シルクなどの吸水性の高い天然素材のものにするとよい。服が汗を吸い汗によって体が冷えるのを防ぐことができる。

Q2 ニンジン、ダイコン、ゴボウなどの根菜類は体を冷やすため食べない方がよい。

× ニンジンやダイコン、ゴボウなどの根菜類は体を温める効果があるといわれている為、積極的に食べた方がよい。



岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいております。ぽかぽか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会 昭友会ケアプランセンター TEL.086-237-1117 FAX.086-237-3330

【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会

