第２向陽新聞

令和４年
６月
第２１０号

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続いておりますね。もうすぐ日本列島は梅雨入りです。梅雨のある国は、日本だけでなく、中国、台湾、韓国なども同じ梅雨前線の影響で梅雨になります。雨の多い「雨季」と雨の少ない「乾季」のある国、地域はたくさんあるようですが、四季があり春と夏の間に梅雨がある地域は、日本と周辺地域に限られています。しばらくどんよりとした気候が続きますが、規則正しい生活を心掛け、明るく元気に梅雨明けを迎えましょう!!

○脳にダメージを与える食生活とは？
食後の「血糖値の上昇がゆるやか」な食事が「脳寿命」を延ばす！

生きる上で欠かせない「食」。何をどう食べるかで脳の寿命が変わることが、さまざまな研究により分かってきました。認知症にならず健康な脳を保つために、毎日の食生活を見直してみましょう。脳科学者で分子生物学者の西 剛志（にし・たけゆき）先生に「脳寿命が短くなる理由」を教えてもらいました。

●必要なのは正しい知識と正しい食べ方！

脳を働かせるために大切な「糖」。しかし摂り方を誤ってしまうと、逆に認知症のリスクが高まることが分かってきています。「大切なのは糖を摂らないようにすることではなく、適度に適切に摂るということ。実は糖尿病患者とその予備軍の人は、正常の人と比べて 4・6 倍も認知症のリスクが高まるといわれています。血糖値が急激に変化する『血糖値スパイク』を防ぎ、脳の海馬や大脳皮質の機能を維持するために、食べるべきもの・そうでないものを見極め、食生活を整えましょう。また、読書の習慣やコミュニケーションも大切です」（西先生）

●食後の血糖値の上昇がゆるやかな食事が、脳寿命を延ばします！

脳寿命を延ばすためには、下で説明するような「悪循環な食生活」を改善し、血糖値をゆるやかに上昇させる食事を摂る必要があります。まずはどんな食生活が脳にダメージを与えるのか、見てみましょう。

●脳寿命が短くなる理由はコレ！

血糖値が上がりやすい食事を続けてしまうと、脳に思わぬ影響が。
糖尿病になっていないからと安心せず、未来を見据えて食生活を考えましょう。

1. 加齢により脳内にゴミがたまりやすくなる　脳にとってのゴミのような存在の「アミロイドβ（ベータ）」が、加齢によって分解や排出がうまくいかなくなり、脳内にたまりやすくなる。
2. 高 GI 食品を食べる　ご飯やパン、ラーメン、じゃがいも、大福など、糖質が多く血糖値が上がりやすい食べ物ばかりを好んで食べてしまう。
3. 血糖値が急に高まり「血糖値スパイク」に　血糖値が急上昇し、インスリンが大量に分泌され、その後血糖値が急降下します。この現象を「血糖値スパイク」といいます。
4. 脳のゴミを掃除する酵素が、インスリンの分解に使われる　脳内のゴミを掃除する酵素は、実はインスリンを分解する酵素と同じ。「血糖値スパイク」が起こると、酵素が全てインスリンの分解に使われてしまう。
5. 脳が掃除されず、汚れたままになる　漢字が書けなくなった、名前が出てこない、同じ本を２冊買ってしまう…こんなことが増えたら要注意。本来なら取り除かれるはずのゴミが、掃除されずにどんどんたまり、常に汚れている状態が続き脳の機能が低下する。
6. アルツハイマー型認知症のリスクが上昇！　ゴミが脳に悪影響を及ぼす結果に。つまり「血糖値スパイク」を防げば、脳内で記憶を司る海馬や大脳皮質を健康に維持できるのです！

●「血糖値スパイク」を起こさないためには、血糖値を急激に上昇させない脳に優しい食べ物を選ぶことが必要です。

1. 炭水化物は白より黒　炭水化物はそのほとんどが糖質ですが、白米より玄米、食パンよりライ麦パン、うどんよりそばのように、色の付いたものの方が血糖値の上昇がゆるやか。
2. 甘過ぎるものは NG　甘さはそのほとんどがブドウ糖に起因していて、甘いものを食べると血糖値が急上昇します。砂糖を使ったお菓子や甘い果物は、糖を多く含んでいます。
3. 食物繊維は多い方がいい　糖が含まれていても食物繊維が豊富な食べ物は、その分糖質が減り、血糖値の上昇がゆるやかになります。フルーツを食べる際は、スイカより柑橘類を。

肉、魚、海藻、きのこ、乳製品はほとんどが低 GI 。ただし、カロリーや脂質の摂り過ぎも病気の元になるので、適量を守りましょう。

毎日が発見ネット引用

♡母の日♡

上：母の日は女性利用者様に感謝の気持ちを込めてカーネーションをプレゼントさせていただきました
　男性利用者様はフラワーアレンジメント教室にて奥様へプレゼント用にお花を生けていただきました
下：4月に行われたちぎり絵教室では、可愛らしい鯉のぼりのモチーフを貼り付けていただきました

♪ちぎり絵・鯉のぼり♪

お知らせ

6/4・9・17・23 は都合により、リハビリサービスは中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。

デイサービス第2向陽
〒 447-0035
碧南市中山町 1-56
0566-43-4003