



秋もめっきり深まってまいりましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…皆さんはどんな秋をお過ごしですか？日が落ちるのも早くなりました。日照時間が健康と関係することをご存知ですか？日照時間が短くなる時期に気をつけたいことをご紹介します。心と体を整えて、秋を満喫しましょう！

訪問スナップ♪

※写真はご本人の許可を得て掲載しています。

「Happy birthday!」

(前橋・H様)

米寿のお祝いにひ孫さんから手形色紙が贈られました。可愛らしい手が5つ。アイディアも素晴らしいです！



「イラストレーターです」(前橋・K様)

闘病中に制作した作品を見せて下さいました。色付きボールペンで描かれています。キャラクターはご自身で考えたオリジナル☆主治医の先生が出版した本の挿絵にも使われたそうです！



投稿コラム第5弾! 前橋市・K様 執筆



『秋のおさんぽ』 (前橋・H様夫妻)

ご夫婦でリハビリを頑張っています。天気の良い日に近所を散歩しました。コスモスが綺麗に咲いていました。とても仲の良い素敵なお夫婦です！



『富士登山から思うこと』

前々号で富士登山の話題を取り上げた。その後、登山中のロシアのご婦人が落石に当たって亡くなったというニュースがあった。自分が登山をしていた時、先に行く人が浮石に足をのせたことを思い出した。登山をする者には「これだけは守らねばならぬ」という掟がある。浮石に足をのせないことや列を乱してはいけないことは、その基本である。安全に登山を楽しむために、ガイドを頼むのも賢い選択肢だと思う。

山の事故ではないが、先日台風15号が発生していた時、海岸でサーフィンをしていた人がいたようである。とても危険な行為だと感じた。

災害や事故に巻き込まれることを想定し、自分で自分の身の安全を守るにはどうしたらよいか。私は常に意識してきた。だから冬山には登らなかった。

☆健康コラム☆「日照時間と健康との関係」

日照時間の短縮が健康に与える主な影響は、**ビタミンDの不足**と**セロトニンの不足**です。

【ビタミンDが不足するとどうなるの?】

ビタミンDは油脂に溶ける脂溶性ビタミンの一つです。食べ物から取ったり、日光を浴びたりすることによって体内で作られます。ビタミンDには小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、血液中のカルシウム濃度を保って丈夫な骨を作る働きがあります。そのため**ビタミンDが不足すると、骨や歯がもろくなってしまいます。カルシウム不足が続くと、子供ではくる病、大人では骨粗鬆症や骨軟化症につながります。**

◎ビタミンDと日光

ビタミンDは紫外線を浴びることによって体内で合成することができます。

日光を浴びると、皮膚に存在するコレステロールの一種がプロビタミンD(ビタミンDの前駆体)になり、肝臓や腎臓で活性化してビタミンDとなります。紫外線量と血液中ビタミンD濃度は関係があると明らかになっており、紫外線量の多い春～夏は血中ビタミンD濃度も高く、紫外線量の少なくなる秋～冬は低くなります。また、日照の少ない地域や屋内で過ごすことの多い方、ビタミンDの生産が低下している高齢者は、食事から意識してビタミンDを取る必要があります。



【セロトニンってなに?不足するとどうなるの?】

セロトニンは人間の精神面に大きな影響を与えるホルモンです。日光にあると分泌されるといわれています。**セロトニンが不足すると、気分の落ち込みや意欲低下、怒りっぽくなる、食欲が増加して過食気味になる等の症状が出ます。**

【食事のポイント】

ビタミンD: **魚や卵類、きのこ類**。特にあんこうの肝や干しシイタケ、しらすに多く含まれます。

セロトニン: **トリプトファン**というアミノ酸が原料。**肉、魚、乳製品、豆類**に多く含まれます。

※ビタミンDは体内に蓄積するため取りすぎには注意が必要です。サプリメントを活用したり、偏った食生活になったりしている場合には取りすぎに気をつけましょう。



日照時間不足予防レシピご紹介! 朝食にいかが?

ビタミンDを含むきのこ類としらす、セロトニンの材料となるタンパク質が多い卵を使ったメニュー

『和風スクランブルエッグ』

☆材料

- ・卵(1人分1個)
- ・しらす
- ・干しシイタケ
- ・きのこ(干しシイタケ以外)
- ※2種類以上入れると旨味成分の相乗効果で美味しくなる
- ・醤油
- ・油
- ・(ごま)

☆作り方

- ①干しシイタケは水で戻しておく
 - ②卵をといて醤油を混ぜる
 - ③干しシイタケ、きのこは食べやすい大きさに切る
 - ④油をひいてシイタケやきのこ、しらすを炒める
 - ⑤火が通ったら溶き卵を入れる
 - ⑥皿に盛り付ける。
- 仕上げにゴマを振りかけると香りアップ◎!



10月からST(言語聴覚士)増員!!
「食べる・話す」を中心に在宅生活を支援します。
ぜひご相談下さい!

訪問看護ステーショングリーン
〒371-0221 前橋市樋越町 907
Tel: 027-212-9362
(担当: 石川)