

健康一口メモ

辛いものと健康の関係

激辛ブームもあり、スーパーマーケットなどでは、普通のものより何倍という辛さのカレーや辛味が売り物のスナック菓子が沢山ある。適当な辛味は食欲を亢進させ、胃液の分泌を盛んにする。だが、辛いものの食べすぎは、胃壁を荒らし、胃炎や胃潰瘍の原因にもなる。

では、辛いものは消化器以外には何の影響もないのかというと、どうもそうでもないようなのである。トウガラシの辛味成分であるカプサイシンは、副腎髄質からエピネフリンの濃度を著しく上昇させるらしい。エピネフリンはホルモンの一種で血圧を上昇させる作用があるので、血圧の高い人は辛いものを余り食べないようにした方がいいようである。また、エピネフリンには心臓を興奮させる作用があるので、不整脈が出ている人にも辛いものは、おすすめできない。

一方、エピネフリンには体内の脂肪を燃やすという作用があるので、体内の脂肪やそのもとになる糖質が燃え、体脂肪の蓄積が少なくなることも考えられる。何事も、程々がよろしいようである。

“おつかれさま”

十年を振りかえって



寮母 大島 嘉子

寮母として働き始めて早や九年が過ぎました。仕事の始めは仕事に慣れるのに必死の毎日でした。果たして毎日、忙がしい日々で入所者には十分な介護が出来ていたのだろうかと思う今日です。

昨年は年号も昭和から平成と変わり、当ホームも創立十周年記念が行なわれました。又突然園長が退職され、新しい園長をお迎えする事が出来ました。そして介護部門も入所者によりよい介護をとグループ制と担当をもうけて入所者のニーズに合った処遇にはげんでおります。今後入所者に信頼してもらえらる日々の介護に努力していただけるように祈っています。

鏡にうつるわが姿
つんとすませば向こうもすまます
にらみ返せばにらんで返す
ほんに浮世は鏡の影よ
泣くも笑うもわれ次第

行事予定

- ★三月 3日 ひな祭り
- 10日 三恵会理事会
- 18日 角野観音フェスティバル参加
- ★四月 4日 お花見
- 中旬 今治城見学
- 29日 ふじ祭り、家族会総会
- ★五月 8日 蛭子神社大祭
- 中旬 大洲とみす山見学
- 29日 全国身障療護施設研究大会 31日まで

おくやみ

光宗モトメさん 56才
松山市東大栗町出身

朝廊下であうと「足おとでわかる」と言っていた光宗さん。毎日車椅子をこぎ、リハビリ訓練を一生懸命しておられました。今年も二月一日に誕生日を迎えられ、誕生会では御馳走を食べ、大変喜んでおられた光宗さんですが、突然具合が悪くなり、去る二月七日、静かに永眠されました。心よりご冥福をお祈り致します。