

令和 2 年 11 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

「紅葉」を「もみじ」と読むのはなぜ？

染め物で色をもみだすことを意味する「もみ出づ」を語源として、秋に草木が赤色や黄色に変化することを「もみつ」または「もみづ」と言われていました。それが平安時代に入ると、「もみち」といわれるようになり、次第に色が変わる葉全体を指して「もみじ」というようになりました。植物には、血液型と類似した「糖タンパク質」という物質があり、これを調べることで、一部の植物の血液型を判別することができます。紅葉の代表的な植物である「カエデ」もその方法で血液型が判別でき、O型は赤色に、AB型は黄色に変化するといわれています。

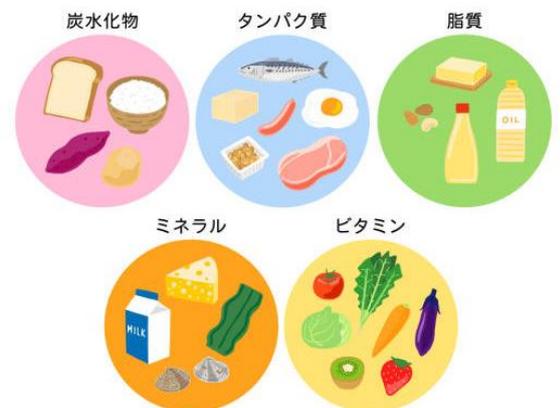
《日本三大紅葉の里》

- ・日光(栃木県) → 日光いろは坂、日光東照宮
- ・耶馬溪(大分県) → 深耶馬溪、立羽田の景
- ・嵐山(京都府) → 嵯峨野トロッコ列車、天龍寺

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

体の元を作る栄養素を摂りましょう

健康な体作りには運動はもちろん欠かせませんが、今回は体の元を作る栄養素についてお話ししようと思います。私たちが摂取する栄養素は①炭水化物(糖質)②たんぱく質③脂質④ビタミン⑤ミネラルの5つに大きく分類され、高齢者にとって特に重要なのは「エネルギーの素となる糖質・脂質」と「たんぱく質」です。基本の栄養素をしっかり摂り、カルシウム、ビタミン、ミネラル、鉄分、食物繊維も意識してバランスの良い摂取が理想とされています。必要量を十分に摂取するには、1日3食主食、主菜、副菜をきちんと食べることが必要です。低栄養が続くと筋力や免疫力が低下するので病気やケガの原因となり、介護が必要な状態になるリスクを高めます。低栄養を防ぐには、量は少しでも良いのできちんと3食とることを習慣にしましょう。5～6回に分けての食事もおすすめです。



伝言版



日光いろは坂



深耶馬溪



嵯峨野トロッコ列車