

令和 4 年 9 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ホームページ <http://www.hikone-rehacl.com/>

# はるのうみ介護最前線

## 秋を楽しむ七草

春の七草はよく耳にしますが、秋にも七草があるのをご存知ですか？  
春の七草のように食べることはせず、主に秋の風情を楽しむものだそうです。  
「万葉集」に収められている2首の歌に由来しています。

秋の野に咲きたる花を 指折りに かき数ふれば七草の花

(秋の野に咲いている草花を指折り数えると7種類ある)

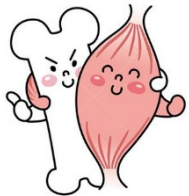
萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝顔の花

(それは 萩の花、尾花、葛の花、撫子の花、女郎花また藤袴、桔梗の花である)

紅葉のイメージの強い秋ですが、秋の七草に代表されるように多くの草花を楽しむのは  
いかがですか？



## 筋肉と食事



残暑厳しい中、秋を迎えましたがいかがお過ごしですか。秋は、スポーツの秋や食欲の秋と言われている為、今回は筋肉と食事についてお話させていただきます。皆さん、普段の食事は栄養バランスよく摂れていますか？筋肉は、いつも合成と分解を繰り返しています。加齢によって分解される量が合成される量よりも多くなりやすいため、どんどん筋肉が減っていきます。筋肉は生まれ変わる期間が短く、1~2 か月で組織の半分が入れ替わります。高齢になっても筋肉は増やすことができるの

です。筋肉を作る材料となる大きな栄養素はタンパク質と言われており、中でも、必須アミノ酸のロイシンの摂取が効果的とされています。ロイシンを多く含む食材として、マグロ赤身・鶏肉・カツオ・牛乳・鶏卵、大豆が主にあります。おにぎりやうどんなどでもタンパク質は摂取できますが、単品で食べるよりいろんな種類のたんぱく質を摂る方が効果的に摂取できるとされています。ちょい足しポイントとしては、大豆製品がおすすめです。日本人は昔、肉などあまり食べていなかったが、それでも筋力があつたのは大豆のおかげもあつたのではないかともいわれています。バランスの良い食事を心がけ、タンパク質を摂りながら運動し、筋力アップを目指していきましょう。

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ



## 伝言板



感染症拡大防止に  
ご協力ください

日頃から当施設の感染対策にご協力いただきありがとうございます。現在、第7波の影響により、滋賀県も彦根市も多くの感染者が出ている状況です。ご利用者様・ご家族様・ご施設内で、体調がすぐれない（熱・咳・咽頭痛など）、濃厚接触者・PCR対象者の場合など、まず連絡をお願いします。今後とも職員一同、引き続き感染対策に努力してまいりますので、ご協力よろしくお願い致します。