



特集：田中らぼたもち

「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」

「栄養3・3運動」は健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は3食・3色を意味し、毎日「朝・昼・夕の3食」「3色食品群のそろった食事」をとるよう勧めています。

「毎日を心身共に健やかに過ごしたい。」とは、だれもが思うことです。しかし現実には、**糖尿病**や**高血圧**・**脂質異常症**等の生活習慣病の人も多くいます。最近ではこれらに関連してメタボリックシンドロームも盛んに言われ、お腹の中の脂肪の貯まりすぎへの注意が叫ばれています。

こうした生活習慣病と毎日の食生活とは大いに関係があります。ですから生活習慣病を予防したり、重症化を押さえたり、改善するために、食生活に注意を払うことは、健やかな毎日のためにとっても大切なことなのです。



◎3色食品群

「栄養3・3運動」の「3・3」は「3食・3色」を意味しています。「3食」は、朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べることを勧めています。「3色」は、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることを勧めています。

「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴で「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類しています。「赤色の食品」は、肉・魚・卵・大豆・牛乳などで「血や肉をつくる食品」、「黄色の食品」はご飯・パン・芋・砂糖・油などで「働く力になる食品」、「緑色の食品」は野菜や海草・果物などで「体の調子を整える食品」です。このように分類の仕方が簡単で分かりやすいことから学校給食の献立表などにも使われています。例えばトーストとコーヒーの朝食では「黄色の食品」だけですから「赤色の食品」と「緑色の食品」からも何かを食べましょうと言うことです。



「栄養3・3運動」を実践して「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで、結果的に必要な栄養素を質・量共にバランス良くとれるようにすることを目指しています。

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
血や肉をつくる食品	働く力になる食品	身体の調子を整える食品
肉類 肉・ハム…	ご飯類 ごはん・餅…	緑黄色野菜 人参・ほうれん草・かぼちゃ…
魚類 魚・えび/いか・貝・かまぼこ…	パン類 食パン…	その他の野菜 大根・キュウリ・白菜・なす たまねぎ・キャベツ…
卵類 たまご	麺類 そば・うどん・スパゲッティ…	きのこ類 しいたけ・しめじ…
大豆・大豆製品 納豆・豆腐…	いも類 じゃがいも・さつまいも…	海藻類 のり・わかめ…
牛乳・乳製品 牛乳・チーズ…	油類 油・バター・マヨネーズ…	果物類 りんご・みかん…
	砂糖類 砂糖・ジャム・蜂蜜…	

従来は「3食・3色」の内「3色」のみが言われ「3食」の方は言われていませんでした。しかし最近の特に朝食を食べない人が多いという問題があることから、新たに「3食」が加わってきています。改めて現在の食生活を振り返り、食事の大切さや生活習慣病との関係を考え、「栄養3・3運動」が示す基本的な食生活のあり方を実践することは健やかな毎日のために大事なことです。

厚生労働省eヘルスネットより

お知らせ

「介護保険の利用負担が一部変わります」

介護サービスを利用する場合には、費用の一定割合を利用者の方にご負担いただくことが必要です。この利用者負担について、これまでは所得にかかわらず一律にサービス費1割としていましたが、65歳以上の方（第1号被保険者）のうち、一定以上の所得がある方にはサービス費の2割をご負担いただくこととなります。詳しくは厚生労働省ホームページ等に掲載されていますのでご参照下さい。



一定以上の所得のある方は、サービスを利用した時の負担割合が2割になります

平成27年
8月から

厚生労働省リーフレットより

田中外科(クリニック)より

「梅雨の時期に気をつけたい水虫」

梅雨の時期から夏にかけて急増する水虫。水虫はカビの一種である“白癬菌”(はくせんきん)による感染症です。梅雨の時期は高温多湿でカビの増殖にとって好条件が揃うため、より感染力が高まります。水虫を予防するには、足の「清潔」と「乾燥」を保つこと。

日頃から次のことを心がけ、感染を未然に防ぎましょう。

- ①足は毎日洗って、水気はしっかりと拭き取り清潔に
- ②足はできるだけ蒸れない状態に
- ③同じ靴を続けて履かない(二、三足をローテーションして履く)
- ④足拭きマットは毎日交換



水虫に悩まされている人は、皮膚科受診をおすすめします。医師に診断してもらい適切な治療を受けましょう。

◇皮膚科診療日：月曜日 午後診(2:00~4:00)、木曜日 午前診(9:00~11:30)◇

通所リハビリテーションより

「介護予防通所リハビリテーションの短時間利用を開始します」

要支援者対象の新しい介護予防通所リハビリテーションのサービス提供時間は10:00~13:00となっており、プログラムは、チューブ体操・ペットボトル体操・マシントレーニング・有酸素運動・作業リハビリ・集団体操等、充実したトレーニングを実施していただきます。

また自宅でも無理なく訓練を継続していただけるよう、各種体操を用意しております。

ご興味のある方は、通所リハビリテーションまで相談ください。



デイサービス リハボより

「ちびっこスタッフ」

リハボではたまにですが、かわいいちびっこスタッフがお手伝いに来てくれます。

「ちびっこ」なので、学校の宿題を持参し、利用者様とともに脳の活性化の訓練と題して取り組んで頂いたり、利用者様と一緒に作業リハビリを行ったりしますが、お帰り時に利用者様に荷物を渡してまわるなど、しっかりスタッフの役割も果たしてくれています。

利用者様もちびっこスタッフには顔も緩み、ほのぼのと接しておられます。

まじめに機能訓練に励むのも良いですが、たまにはこういったほのぼのと機能訓練に取り組むのも利用者様の気持ちのリフレッシュに良いのではと考えています。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

編集部のつぶやき

平成27年4月からの介護保険制度改正はいろいろな角度からの改正が行われています。改正を前向きにとらえて、今後の医療・介護サービスを考えていければいいですね。