

月刊
monthly

DAY

新企画&現場で役立つ
レク情報など満載!

特集1

年末年始を楽しもう!

活動ネタ大特集

〜クラフト・おやつ・レク・体操・活動など〜

特集2

生活機能を改善!

中・重度認知症の方に対する
リハビリ・機能訓練



施設紹介

中重度者ケアが
充実しているデイ

- 療養通所介護ひなたぼっこ
- 泉リハビリセンター 通所リハビリテーション

別売 12月号
対応版

お役立ち
ツールCD

定価600円
(+税、送料別) 発売中

創作人形 / 石井美千子
(タイトル: チャンバラ)

人間だもの

第9回 介護職にお勧めダイエット法

介護現場の人手不足は深刻です。忙しく走り回る職員さんを見ていると複雑な気持ちになります。過重労働でバーンアウトしないように、上手にこの楽しい仕事を続けてもらいたいもの。さて、これから風邪の季節を迎えますが、毎年、扁桃腺を腫らした介護職員がたくさん受診されます。介護職の風邪ひき率は高いと感じます。皆さん、仕事が不規則で睡眠不足であることや、食事の偏りが原因でしょう。インフルエンザの予防の秘訣は、免疫能を下げないライフスタイルです。

診察の時に胸や背中やお腹を診ますが、メタボ体型の方が多くいます。不規則な食事と睡眠不足、そして運動不足の結果でしょうか。この度、「歩くだけで病気の9割は治る」という本を出版しました。「9割」は誇大広告としても、現代人は歩くことを忘れていています。仕事で歩くのとウォーキングとして歩くのでは大違いです。肘を大きく後ろに引いて胸を張って歩いてください。またウォーキングシューズにはこだわってください。

実は、私自身もメタボ腹に悩んでいる身なので偉そうなことは言えませんが、皆さんも、内臓脂肪を減らしませんか。最近流行りの「プチ糖質制限ダイエット」をご紹介します。それは夕食のご飯を抜くだけ。おかずは腹いっぱい食べていいのです。お昼も好きなものを食べていい。気をつけるべきは、夕食

時のお米、麺類、パンだけです。肉、魚、野菜はいくら食べてもOKなので満腹感があります。簡単で長く続けることができます。介護職の方は白いご飯が大好き、という人が多いように思います。お米は美味しいのですが、一番血糖値を上げるので食べすぎると糖尿病や高脂血症になります。こうした生活習慣病で、お薬を飲むのは邪道です。毎日30分のウォーキングとプチ糖質制限ダイエットだけで必ず改善します。かかるお金はほぼゼロ。生活習慣病はできるだけ医者に行かずに治してください。



その医者の
かかり方は損です
青春出版 1,188円(税込)



高齢者の望む平穏死を支える
医療と看護
メディカ出版 1,944円(税込)



長尾クリニック院長
長尾 和宏 ながお かずひろ

1984年東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局、1995年兵庫県尼崎市で開業、外来診療と在宅医療に従事
日本ホスピス在宅研究会理事、日本慢性期医療協会理事、日本尊厳死協会副理事長、関西国際大学客員教授、東京医科大学客員教授(高齢総合診療科)、「病院でも家でも満足して大往生する101のコツ」など著書多数