

ナイスケアだより

第86号

令和1年7月10日発行

ここ数年厚生労働省は、化学的介護を推進しています。介護を医療同様、データに基づき利用者の機能アップを標準化、一般化を進めています。この考えに批判的では無いのですが、もう一方で利用者の思いに寄りそったり、意欲を引き出すなど精神的なアプローチも大切だと思っています。



さまざまな研修会や講演会などに参加しても、そのようなことを伝える会は全くありません。数



値化は難しいですが、普段から意識してケアをすることでケアの質はかなり変わってきます。

ナイスケアの目指す質の高い介護は、単に機能的な自立支援だけでなく、利用者個々の思いや長年培った生活習慣などを大切にします。

有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～うなぎ～

土用の丑の日が近づき、スーパーマーケットにもたくさんの『うなぎ』が並んでいます。

『うなぎ』は栄養豊富で、天然の『ビタミンA』『ビタミンB群(B1、B2)』『ビタミンD』『ビタミンE』『カルシウム』『タンパク質』『鉄分』や『DHA』『EPA』等を含んでいます。

『ビタミンA』は、免疫力アップ、目の粘膜を正常に保つ、老化防止、美肌効果等が期待できます。『ビタミンB1』は疲労回復、『ビタミンB2』は胃や腸の粘膜強化、口内炎予防や髪、爪、皮膚などを健康に保つ効果があります。また、『カルシウム』も豊富に含まれ、歯や骨を丈夫にしてくれます。『DHA』は善玉コレステロールを増やし、『EPA』は、脳梗塞や心筋梗塞といった血管の病気の予防に働いてくれます。『コレステロール』も多く含んでいます。食べ過ぎなければ問題な量ではありません。



栄養豊富な『うなぎ』。食べ方も『蒲焼き』『白焼き』『うな重』『うな丼』『ひつまぶし』『うな玉』『肝焼き』『肝吸い』等々たくさんあります。今年の夏バテ予防には、何を食べましょうかね。

古賀 孔