



# おむすび通信



2019年6月017刊

こんにちは！雨が  
続くと憂鬱な気  
分になりがちなの  
で、雨の日にこそ  
するべきことをや  
って気分転換を試  
みましょう！例えば窓ふき。湿気の多い日の方が、  
汚れが落ちやすいそうです。また雨の日の合間の雑草抜きは、土が湿ってはいはかどります。  
梅雨でも楽しく気持ちよく過ごしましょう。今週も健康情報満載ニュースレターをお届けします！



変形膝関節症も軟骨再生で治す  
発行：ライス整骨専門治療院  
住所：伏見区醍醐上ノ山町 20-9  
定休日：日曜日

<https://rice.care/hizaitai>



## 梅雨時期の健康 お弁当作りのポイント

梅雨時期に怖いのが食中毒。特にお弁当は、詰めてから食べるまでに時間  
があくので注意が必要です。「生ものを入れなければよい」「水分を切ればよ  
い」と考えている人もいますが、それだけでは十分な予防にはなりません。  
例えば煮物はしっかりと火が通っていますが、水分が多いため菌が繁殖しや  
すいとされています。根菜類を入れるなら、しっかりと炒めたきんぴらなどが  
良いでしょう。

また、熱に弱い卵も菌を含みやすいので、卵焼  
きにする際はトロッとさせずに硬めに焼きます。  
ドレッシングやマヨネーズは、予めかけておくと  
食材から水分を出してしまうので、食べる直前  
にかけましょう。そして、冷ましてから蓋をする  
という基本を忘れずに！



## 《今週のひとこと本音》

こんにちは、よねだあきひろです。氷水での  
冷却が気持ち良い季節ですね。今月はオス  
メ漫画です！笑→「三月のライオン」羽海野  
チカ先生。プロ将棋氏のお話ですね。NHKの深夜アニメは休憩中



でコミックスは13巻で連載中。先生の作品の魅力は「たった一言の想いが深い！」ということ。一言のために削る作業を繰り返し、たった一言に凝縮して  
るから作品に深みがあります。貴方も羽海野ワールドを楽しんでみてねー



# ♪ 今月の健康：これって認知症？

お友達とおしゃべりをしていて「あの俳優さん、えーと、名前は・・・」と、覚えているはずの人や物の名前が出てこないこと、ありませんか？認知症でしょうか？

## ① 物忘れと認知症の違い

60歳くらいになると、徐々に脳の働きが低下して物忘れなどの症状が出てくるようになるのが一般的です。ただ、若い頃に比べると格段に衰えた記憶力にショックを受けてしまうこともあります。そう。「もしかして私、認知症なのかしら」という不安はどなたでも一度はよぎったことがあるのではないのでしょうか。

「物忘れのひどいのが、認知症だ」と思っている人がいますが、それは違います。加齢による物忘れと認知症は別物とお考え下さい。物忘れは、自身が「忘れちゃった」と気づくという大きな特徴があります。例えば俳優の名前が思い出せない、昨夜家族と食事をしたのは覚えているが献立は忘れた、といった状態で、いずれもヒントが与えられれば思い出すこともあります。それに対して認知症は、忘れたという自覚が薄く、また体験そのものを忘れるという特徴があります。ご飯を食べたかどうか分からない、名前を覚えてもらってもまた忘れて何度も聞いてしまう、など。そのため認知症は、本人より周りが違和感を覚えることで発覚するパターンが多いのです。「私認知症かも！」と笑っているあなたは、まだまだ大丈夫なのです。

## ② 周囲の見守りは必須

認知症は、少し前までは「防ぐことができない病気」であり、薬などで進行を遅らせる方法しかないと思われていました。しかし近年、認知症を発症する前段階である「軽度認知障害」が注目され、この状態で適切な予防や治療を行えば、認知機能の低下を遅らせることができることや、正常な状態に回復する可能性があることがわかってきました。そこで大切なのが、周囲の協力です。先に述べたように認知症は本人は気づきにくく、周りが気づいてあげることが多いので、様子がおかしいと感じたら早めの対処を促してあげ、見守るようにしましょう。

また、若いうちから生活習慣を見直すことで、ある程度の予防につながることも明らかになっています。糖質や脂質の摂り過ぎに注意し、適度な歩行を心がけるといって当たり前の健康法が、あなたの脳も守ってくれます。脳機能のためにも歩行習慣の改善を試みてください。



## 実は怖い！大人の虫歯

「6月4日は虫歯予防デーです。しっかり歯磨きをしましょう！」。子供の頃はそういわれると「よし、ちゃんと磨こう」と決意を新たにしていたのですが、大人になってしまうと他人事のような感覚になりませんか？歯医者なんて何年も行ってない、そんな方も少なくないでしょう。

しかし、大人は大人で、子供とはまた違う虫歯予防を心がけなくてはならないのです。あなたの歯は大丈夫ですか？

### ☆ 大人の虫歯は怖い！

子供の頃に痛い虫歯を経験したことがある方なら、「痛くなるまでは虫歯じゃない」なんて思っているかもしれません。確かに、虫歯は痛みがあつて時には腫れるというイメージがありますね。でもそれは実は、子供の虫歯に限った話。大人の虫歯はまた違うのです。

子供の虫歯は、一般的に「局所にできて深くなる」傾向があります。一ヶ所が蝕まれて神経にまで達し、また歯の表面に穴を開けます。だから、痛みがあるし見てもわかります。それに対して大人の虫歯は、広い範囲で浅くできることが多いのです。歯が全体的に黄色っぽく、茶色っぽくなり、痛みはなく、広範囲にわたって歯がじわじわと弱っていきます。痛みを訴えてから発覚することはあまりなく、多くは定期的な歯科検診によって発見されます。

### ☆ 虫歯治療経験者は要注意

最近の子供は虫歯が少ないそうですが、昔は銀歯がキラキラしている子供がもっとたくさんいたような記憶がありませんか？もちろん虫歯なんかとは無縁で生きてきたという大人もいるのですが、聞くと「銀歯はたくさんあるよ」「神経も何本か抜いているよ」なんていう人もいます。

虫歯は、治療をしたらそれでおしまいではありません。銀歯があるなら、銀歯をかぶせた中で



新たに虫歯ができ、進行するというケースが多々あります。詰め物が取れて放置していると、その部分の象牙質は柔らかいので虫歯になりやすくなります。

また、神経を取った歯は当然のことながら、異状があつても痛みを感じません。そして自浄作用もないため、大人特有の「黄色っぽく変色する虫歯」が進みやすく、虫歯に気づく前にポロっと欠けてしまうこともあるのです。虫歯治療をしたことがある人は誰でも、虫歯の無い人以上に、歯の状態に注意を払っておかなくてはならないということをおぼえておきましょう。

### ☆ 虫歯になりやすい人って？

虫歯を予防するために、食後や寝る前に歯を磨くことはもちろん、フロスや歯間ブラシで仕上げることも忘れずに行いましょう。甘いものが好きな人、清涼飲料水をよく飲む人は虫歯になりやすいので特にケアが必要です。また見落としがちなのが、寝ている最中に口呼吸になること。口内が乾燥して唾液が乾いてしまうと、虫歯が進みやすくなります。「朝起きると口の中が乾いている感じがする」「家族からいびきがうるさいと言われる」、こんな人はこまめに歯を磨くようにしてください。



# ヘルシーレシピ 玄米



「体によさそうなのは知っているけど、白米とどう違うの?」。その疑問にお答えします。

## 【玄米と白米の違い】

玄米から糠と胚芽を取り除き、胚乳のみにしたのが白米です。玄米と白米の栄養価は大きく異なり、たんぱく質やビタミン、ミネラル類などは玄米の方がはるかに多く含まれています。そして玄米は繊維とともに消化されるので、白米に比べて食後の血糖値の上昇がゆるやかです。

また白米に比べて玄米は硬いので、よく噛む習慣ができ、腹持ちが良いために過食を防ぐ効果もあります。

## 【圧力鍋を使った玄米の炊き方】

1. 玄米は水に浸しながら、互いにこすり合わせるように

して洗う。水を替えて2~3回繰り返す。

2. 洗った玄米を圧力鍋に入れ、玄米に対して1.2倍の水を

入れる。玄米が2カップ=400ccなら水は480cc、

3カップなら720cc。

3. 塩をひとつまみ入れて軽く混ぜ、3時間以上浸水させる。

4. 圧力鍋を火にかけ、圧がかかってからとろ火で20分

加熱。減圧を待ちながら10分蒸らせばできあがり。

もちもちで美味しい、炊き立ての玄米ご飯を召し上がれ!



## 《編集後記》

6月の花といえば、アジサイ。しとしとと降る雨に濡れて映える紫や青の色の深さには感動させられますね。

アジサイの色が、土壌の質で変わるというのは有名な話。土を酸性にすれば青い花になり、中性~弱アルカリ性の土壌ではピンクの花になります。ただ実際にはそれほど単純ではないようで、鮮やかなピンク色にしたいからといって石灰を足せば翌年すぐに効果が出る・・というわけではなく、日当たりや雨に当たるかどうか、肥料の質なども関わっています。

目を奪われるような鮮やかなアジサイは、育て主の相当なご苦労と根気にも思いをはせながら鑑賞したいものですね。

よねだあきひろ

## 頭の体操・ナンプレに挑戦!

縦と横の各列9マスには、1~9の数字が1つずつ入ります。3x3の太枠の中の9マスにも、1~9の数字が1つずつ入ります。したがって、縦、横、太枠内のいずれにも同じ数字は入りません

			3	2				
6	8	7				3	4	
		4	8	5	1			
7	9					5		
		8	4	7				
	3					8	6	
	5	1	3	8				
1	2				4	9	5	
			9	2				