

食欲の秋

食欲の秋・目の前のものがみな美味しそうに見え、ついつい箸が進んでしまうという人も多いのでは？

なぜ、秋になると食欲が刺激されるのでしょうか。ひとつには、暑さのため食欲が落ちやすく、体力も不足気味になってしまった夏が終わり、気温も下がって空気が軽く感じられるようになります。落ちた体力を戻そうとするからだと考えられます。同時に、様々な「実り」の時を迎え食品も種類・量とも豊富になり、見た目にも食欲を誘います。一説には、動物が食料の少



なくなる冬に備え、皮下に脂肪を蓄える習性が人間にも残っており、無意識に食べたくなるからだとも言われています。

そんな食欲の秋に旬の食べ物と言えば、サンマ、さつまいも、etc。サンマには、胃腸を温め、疲労を取り除き、元気をつけてくれる効果があります。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけ。また、サンマに含まれる栄養素には、血栓防止・脳に働き、学習能力を高める効果もあると言われています。調理法は、焼いた美味しさも捨てがたいですが、丸ごと食べるには、炊き込みご飯や煮るのもよいでしょう。

そして、さつまいもには、消化器の働きを高めて、胃腸を丈夫にする効果があります。気力のない時、ストレスのため食欲がない時にも有効です。調理法は、栄養を丸ごと食べるには焼くこと。また、煮る時にショウガやレモンを加えれば、



消化器系の機能をより高める効果があります。

とは言え、ついつい食べ過ぎてしまうのがこの季節。食生活が乱れがちになることも。

食べ過ぎによる肥満を防ぐポイント。

- ①時間をかけてゆっくり味わいながら食べる。
- ②テレビを見たり新聞を読んだりしながら「食べ」をしない。
- ③規則正しい時間に食事をする。
- ④朝食をきちんと摂り、野菜をバランスよく摂るなど。

このような季節だからこそ、食べ過ぎに注意し、食欲の秋を楽しみましょう。

(医療事務副主任 小林慶子)

自宅内での転倒予防

普段の生活の中で、誰しもつまずいたり、足をすべらせて転倒しそうになった経験があると思います。この誰にでも起こりうる転倒は高齢化社会を迎えた現在、大きな社会問題になっています。

転倒は骨折をひきおこし、今や要介護状態になる原因の第3位になっています。平成13年の内閣府より報告された「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査」によると60歳以上の男女で1年以内に転倒経験のある人は、自宅内では12.4%屋外では11.4%と自宅内での転倒の方が多く、屋内での転倒場所では居間・リビング(15.2%)、玄関・ホール(14.5%)、階段(9.8%)、廊下(8.7%)、寝室(5.8%)、浴室(4.3%)、トイレ(2.5%)の順でありました。この結果を見て、比較的安全なように思われる居間が一番転倒が多く、危険だと思われる浴室では転倒が少ない結果に驚かされます。

では、居間やリビングでなぜ転倒しているのでしょうか？浴室では誰もがすべりやすく危険な場所であると

認識しているのに対し、居間やリビングでは浴室に匹敵するぐらいのすべったり、つまずいたりさせる危険な床材や条件が数多く存在しているにもかかわらず、その危険性への認知度が低い状況にあるからではないでしょうか。

▽居間・リビングの危険因子は？

- ①1～2cmのわずかな段差(敷居など)
- ②すべりやすい床
- ③すべりやすい履物(スリッパ・靴下など)
- ④カーペットの端やほころび
- ⑤床におかれた新聞・雑誌など
- ⑥電気器具のコード類



転倒についてあまり注意していなかった方も転倒予防の第一歩として、これらの危険因子を注意してみるようにしてみたいはいかがでしょうか。

(理学療法士 棟近 成氏)

曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

〒656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏
(協力) ビーシー・クリック