



せんしょう苑 望洋荘 便り

第139号
平成27年
6月発行

食と健康について

―食物による生活習慣病の予防―

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 滉

健康とはどのような状態であるかについて、WHOはその憲章において、『健康とは単に個人の肉体に病気がないというだけではなく、『こころ』もすこやかで、さらに社会全体のバックアップが全うされ、それらが緊密に一体となった状態を意味する』とうたっています。

健康維持の為に、主として治療医学の視点から進められてきましたが、近年、これに予防医学や環境の視点から健康維持、健康増進への対策が見直されてきています。ここでは食と健康について述べながら生活習慣病の予防につて言及してみます。

生活習慣病予防のための食生活の留意点

1. 乳児期（親と子の絆づくり）

母乳は、スキンシップを育むうえでも大切です。（母乳には免疫物質が含まれています。母乳を吸うことで口の周りの筋肉も発達します）

2. 幼児期（食習慣の基礎づくり）

味覚の形成期です。うす味の習慣を身につけさせましょう。食事づくりに参加させる事も有効です。間食は、1日の所要エネルギーの

10〜20%ぐらいにしましょう。

3. 学童期（食習慣が確立される）

朝食は毎日欠かさずしっかりと食べましょう。肥満が始まる時期なので過食に注意！間食は、糖分、脂肪分の多いものは避けましょう。多くの食材を用いて栄養のバランスを図る事が大切です。

4. 青年期（16才〜29才）（食習慣の自立）

栄養バランスを維持するためにも朝食はきちんと食べましょう。牛乳・子魚などカルシウム分を多めにとる事が重要です。女子は貧血を予防するために鉄分の多いものが重要。受験生は夜食をとることが増えますが、加工食品、インスタント食品に偏らないようにしましょう。

5. 壮年期（30才〜64才）（生活習慣病が気になる時期）

朝食をしっかりと食べ、昼食を充実させましょう（外食では定食やセツトメニューなど）。規則正しい食事のリズムをつくりましょう。遅い夕食はごく軽めにし、早食いやドカ食いはさけて下さい。飲酒はほどほどにしておきましょう（週に2日は休肝日をつくり、ビール中ビン1本、日本酒1合程度）。

6. 高齢期（65才以上）（老後を楽しくすごすために）

少量でも栄養バランスのとれた食事を楽しみましょう。牛乳、ヨーグルトなどカルシウム分を忘れずに。味付けが濃くなりがちになるので注意しましょう。

皆さんはそれぞれのよう食生活のタイプなんでしょうか。タイプによって多くの改善点があるはずです。それは次号にてお話ししたいと思います。



薄磯・豊間 合同家族交流会

望洋荘

薄磯ユニット・豊間ユニット
の入居者様の家族交流
会を合同で開催しました。



ご家族とお食事の後は、
スタッフの余興でおもてなし！

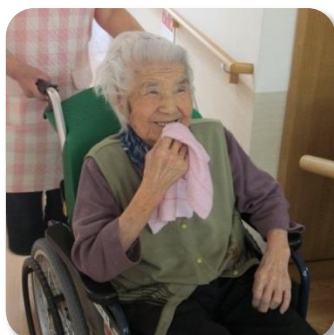


せんしょう苑

音楽療法ボランティア



音楽療法士の内野すみ江先生がボランティアでいらして下さいました。
最初は皆さん恥ずかしがっていましたが、徐々に声を大きくして、リズムに合わせて手足を動かしながら、楽しそうに歌っておられました。



平成二十六年決算報告

平成二十七年三月三十一日現在

『社会福祉法人りんさく福祉会』の平成二十六年度
決算報告が役員会総会にて承認されましたので
左記の通りご報告させていただきます。

資産の部	
流動資産	184,733,291
固定資産	1,497,251,557
基本財産	1,218,411,817
その他の固定資産	278,839,740
資産の部合計	1,681,984,848
負債の部	
流動負債	4,179,641
固定負債	498,723,562
負債の部合計	540,519,973
純資産の部	
基本金	228,151,160
国庫補助金等特別積立金	690,331,194
次期繰越活動収支差額	222,982,521
純資産の部合計	1,141,464,875
負債及び純資産の部合計	1,681,984,848

事業活動収支	
収入	550,116,380
支出	544,851,075
収支差額	5,265,305
事業活動外収支	
収入	43,213,701
支出	46,535,599
収支差額	-3,321,898
特別収支	
収入	0
支出	217,011
収支差額	-217,011
当期活動差額	1,726,396
繰越活動収支差額	
前期繰越活動収支差額	221,256,125
当期末繰越活動収支差額	222,982,521
次期繰越活動収支差額	222,982,521

『さわやか会』来荘

望洋荘



今年もボランティアグループ「さわやか会」の皆さんが来荘されました。歌と踊りに加えて、皆さんに笑いを届けて下さいました。

七月お誕生日の皆さん

【望洋荘】
加藤 はるみ 様 九〇歳
七月 七日 豊間ユニット
久保 一枝 様 八八歳
七月 二三日 豊間ユニット



編集後記

『せんしょう苑・望洋荘』便り
平成二十七年六月三十日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人りんさく福祉会
介護老人福祉施設
電話 (0246) 557373 望洋荘
地域密着型介護老人福祉施設 せんしょう苑
電話 (0246) 38-6331