なるざ 健康新聞

NO.36　平成２４年１１月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目３０１番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．すぐにできる
　アンチエイジング

2．ご存知ですか？
　～オブラート～

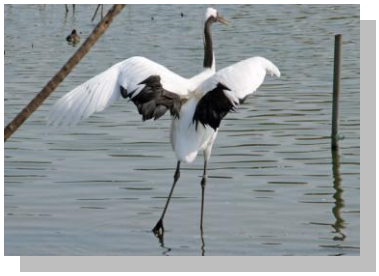
担当：松本・窪田

抗加齢医学　アンチエイジングの勧め

　こんにちは、なるざ　理学療法士松本です。わたしは、日本抗加齢医学会という学会に所属しています。英語に直すとアンチエイジング、つまり元気で長生きしよう！そのためには医学・医療に携わる様々な分野の人たちが知を結集して研究、発表して世に広めよう！という学会です。アンチエイジングは高価な薬を使ったり、貴重な食材を食べないといけないのでは…？素人が簡単にできるものではないはず…。と思って躊躇している方に、簡単にできるアンチエイジングをご紹介します。

坪田一男　慶応義塾大医学部教授著「老けるな！」より

これは日本抗加齢医学学会理事、坪田教授が実践している、誰でもすぐでもできるアンチエイジングの方法をいくつか抜粋したものです。（詳しくは「老けるな！」をご覧ください）



壱．「親孝行をしろ！」：人間の病気や生活パターンは両親からも受け継ぐところが大きいものです。そういう意味では、親の病気や歳の取り方は親が身をもって、子供が危険を乗り越える、長生きするための貴重な「航路情報」を教えてくれているのです。親の面倒をしっかりみることは、自分の長生きにも役立つ意義深いことだ、と考えるといいですね。

弐．「喉が渇かなくても水を飲め！」：人間の身体は約 60%が水分と言われます。ところが、渇きのセンサーは喉にしかついておらず、しかもちょっといい加減でストレスで不安定になる事もあるのです。喉の渇きに頼らず、意識的に水分を摂ることで脱水や血管の状態を程よく保つことにつながります。

参．「幸せは失う前に気づけ！」：言い換えれば「当たり前のことに感謝する」ことです。何か変だな、と思ったらすぐに対処する。体調が悪ければ、医師に相談する。人間関係がぎくしゃくしたら、まず自分が相手のことを考えているかを自問自答する。健康でも友達でも失う前に気づくことが大切です。

四．「ゴキゲンな人になれ！」：私は以前長寿の島に住んでいたので、100 歳を超える超高齢者の方を多くみました。遺伝子や環境とか難しい説明は別にして、彼らに共通していたのは…みなさんごきげんで明るいこと。ゴキゲンであることは、精神医学的に免疫力を高め健康を促します。「人は、何かがうまくいったからゴキゲンなのではない。ゴキゲンだからうまくいくのだ」

ご存知ですか？　～オブラートについて～

オブラートは、お薬の味が苦手な方、粉薬が苦手な方、錠剤・カプセル剤でも喉につかえて飲みにくい方が、お薬を包んで飲みやすくするためのものです。

でも、オブラートを包んでお薬を飲むとき、そのまま口に入れてしまって、オブラートが口の中に貼りついてしまったり、口の中でオブラートが溶けてしまった・・・ということはありませんか？

そんなときは・・・

～オブラートの上手な飲み方～

①オブラートに薬を包んだら、薬の入っているところまで水に浸します（１秒くらい）。

②浸すと、薬の入っているところが密着し、トロンとします。

③その状態のまま口に入れて、水と一緒にツルっと飲みます。

こうすると、オブラートが口の中にくっつくこともなく、薬が出てくることもありません。

これは、特にお薬が喉につかえて飲みにくい方、飲み込む力が衰えてしまった高齢者の方、嚥下障害の方にもおすすめです。

ただし、**オブラートに包んではダメな場合**もあります。

漢方薬や胃薬の中には、苦味や独特の臭いが、より効果をもたらすと考えられているものもあります。つまり、苦味があって飲みにくいから効き目があるので、その薬の良いところをオブラートで包んでしまうと、せっかくの効果が無駄になっていまいます。苦くて飲みにくい薬なのにオブラートが使えないのは困りますが、昔から「良薬、口に苦し」と言われるように、健康のためにも苦味を我慢しましょう。

個人的にはとってもお勧めです!!
最初から袋状になっているので、粉薬をこぼさず入れることができ、包むのも簡単です。

その他にも、**袋オブラート**、ブドウ味やイチゴ味のオブラート、漢方薬服用ゼリーなどが販売されています。薬は処方された通り、きちんと飲むことが大前提ですので、工夫して飲めるようにしましょう。一人一人に合った飲み方を検討していきますので、お困りの方は職員にご相談下さいね。