

民医連

代々木歯科コーナー

連載



調理法の工夫

— その91 — 歯科医師 監物佐米子

フレイル予防について前回はたんぱく質の摂取量を増やすことが大切という事をご紹介しました。

今回はトレーニングを行い食べられる口作りも大切ですが、調理の工夫により食べ物を食べやすくする方法についてご紹介いたします。



まず、噛みやすくする工夫について4つ紹介します。

①お肉の筋や根菜類の繊維を断つ、②表面に切れ込みを入れる、③肉を叩く、④一口大の大きさに切る事等です。

次に、飲み込みやすくする工夫について3つ紹介します。

①よく煮込むことで柔らかくする、②裏ごしやミキサーでなめらかにする、③片栗粉やトロミ剤でトロミを付ける等です。

いずれの場合も調理の手間がかかる為、簡単な調理の方法についてもご紹介いたします。

・缶詰も普段の料理に一品足してみる、他の具材と合わせて一品作るのに役に立ちます。

最後に、食事は栄養を摂る事だけでなく、家族の方やお友達とのコミュニケーションを楽しむ時間でもあります。調理から食事までを楽しむことが、一番身近なフレイル予防かもしれません。

インフルエンザ、コロナウイルス予防をインフルエンザなどのウイルス感染予防は、ワクチン接種だけでなく「かからない」「うつさない」対策も重要です。十分な栄養と睡眠とともに①手洗い②手指消毒③うがい④マスク着用が大切です。日頃から心がけましょう。

<h3>手洗い</h3> <p>石けんでこまめに手を洗う。</p> <p>手に付いたウイルスが洗い流される</p>	<h3>手指消毒</h3> <p>手指の消毒をする</p> <p>手洗いの後に行うとより効果的</p>
<h3>うがい</h3> <p>日常的にうがいをする</p> <p>喉についたウイルスを洗い流す</p>	<h3>マスク</h3> <p>咳、くしゃみが出る時はマスクを着用</p> <p>飛沫感染を防ぎ、鼻と喉の乾燥から身を守る</p>

精神デイケア 音楽療法講習会

11月26日、精神デイケアでは、音楽療法士の堀川さんによるライアー演奏。あたたかい響きに癒されます



参加者の自己紹介をかねた太鼓による自由表現。リズム、たたいたり、さすったりなど、自由に表現しました



参加者全員で、ライアー、ゴングなど心地よい音色の楽器を一緒に演奏しました

川佳代さんをお招きして、「音楽療法」の講習会を行いました。初めに、堀川さんは「ライアー」という「ハーブ」の仲間の楽器を演奏しました。やさしく温かい音色に参加者は目を傾けました。堀川さんは「次は参加者のみなさんが感じるまま自由に表現してみてください」と太鼓が手渡されました。参加者は、たたいたり、さすったり、またリズムなど自由に表現しました。次に、リズムあそびやリラクセスした状態での心地よい声出し

などをしました。休憩をはさんで、後半はトリムライアー、ゴングなどの楽器を参加者が実際に手に取って音を鳴らしてみます。ゴングは中心をやさしくたたくと、とても澄んだきれいな音色がでます。みんなで少し練習したあと、参加者一人ひとりが好きな楽器を選びます。堀川さんとスタッフの指揮に一人ひとりが気持ちを合わせながら合奏しました。言葉ではなく、音やリズムを共有することで「一人じゃない」ことを体感しました。

講師の堀川さんによるライアー演奏。あたたかい響きに癒されます

参加者から「皆で音を味わい体験する感じで、身体全体で音を食べたように充足感が得られました」「きれいな音に心がいやされました」などの感想が寄せられました。(編集部)

(78) ネット広告の健全化を期待します

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



者(アフィリエイター)がエーター)がブログ記事などへ掲載する広告です。実際に販売につながった場合に、成功報酬を支払う仕組みです。

国民生活センターや日本広告審査機構等が、広告主に対して問題のある表示について指摘した際に「アフィリエイターが勝手にやったことだから」と自らには責任がないとする広告主の主張に対し、十分な反論ができず、強く表示改善を求めることができない状況が続いていました。

販売会社は、サプリメントなので医薬品のような効果・効能を表現してはいけないことは知っていたので、「広告制作会社に任せている」とし金がかされました。諸外国と同様な不当表示規制ができるようになることを期待します。

健康食品のネット広告規制を、消費者庁が準備しています。2021年6月から始まった「アフィリエイト」広告等に関する検討会が、年内にまとめを出す予定です。アフィリエイト広告とは、販売会社と違う第三者

主の健康食品販売会社の社員らを薬機法違反容疑で逮捕した事件です。問題となったのは、「スタ

ポロだった肝臓が半年で復活...お酒も食事も我慢しなくてOKな方法がスゴすぎる」とする健康食品のネット広告。記事風の体験談は架空で、医薬品でないのに効果や効能を宣伝していたので

代々木病院の社保活動

11月26日、12月2日千駄ヶ谷駅前「新しいち署名」と「都立・公社病院の独法化中止署名」の宣伝行動を行いました。「病院を減らすな、保健所を増やせ」、「独法化で公的医療の抑制を許すな」と訴え、道行く人が署名に協力してくれました。

