

なるざ 健康新聞

NO.100 平成30年10月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 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.naruzajp/

== もくじ ==

1. おいしい秋刀魚の選び方
2. 災害リハビリテーション

担当：前田・向田

秋刀魚（さんま）のおいしい旬のシーズンが到来しました。秋の旬の代表格の魚といえば秋刀魚（さんま）ですよね。ここ最近、漁獲量が減少し続け、さんまの値段が高騰していましたが、8月の時点でピーク時の漁獲量並に獲れており、安い価格でスーパーや魚屋で買うことができますでしょう。

質の良いさんまの選び方

スーパーや魚屋で生のさんまを購入する場合、鮮度の見極めが大切です。生のさんまの鮮度の見極めは尾を持ちさんまの頭を上に向けたとき、体が曲がらずにできるだけまっすぐに立つもの、目が濁っていないもの、口先がほんのり黄色いことなどがあげられます。なので、おいしいさんまは口先だけでなく尾も黄色く、全身がやや黄色いさんまが良いとされています。見かけたらぜひ、買ってみましょう！

さんまに含まれる成分とは？

さんまには、たんぱく質や鉄分、ビタミンA、カルシウム、ビタミンDなどいろいろな栄養素が多く含まれています。また、さんまをはじめとする青魚の脂には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHAは、皆さんご存知の通り、頭が良くなると言われていますよね。脳細胞に刺激を与えてくれるので、記憶力を養い、認知症予防にも効果的です。EPAは、生活習慣病予防に効果的で、血液をサラサラにし高血圧や動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞に糖尿病を予防してくれます。



※さんまの脂には、DHA・EPAが多く含まれています。

さんまの良い食べ方とは？

さんまの料理として、やはり、大根おろしと焼きさんまが定番ですよね。大根おろしと焼きさんまを一緒に食べると体に良いといわれています。大根おろしにはさんまを焼いた際の焦げに含まれる発がん性物質を分解する働きがあるといわれています。また、さんまに含まれる脂肪酸が、空気中の酸素に触れることにより酸化してしまい、発がん性リスクが高いとされる活性酸素を生み出しますが、大根おろしにはこの脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあるのです。なので、皆さん、ぜひ、さんまを食べて元気に過ごしましょう！



発がん性物質の分解！

災害リハビリテーション

災害リハビリテーションとは

避難所や仮設住宅といった環境のなかで医師、看護師、作業療法士、理学療法士などの混成チームが被災者に日常生活の復帰ができるように総合的な支援を行うことです。



なぜリハビリテーションが必要なのか？

被災者は避難所では疲労の蓄積や医療の滞り、環境の悪化などが原因で、被災者が新たに罹病(りびょう)することがあります。例えば、ずっと同じ姿勢で寝ていることがエコノミークラス症候群を引き起こしてしまうこと、床で寝ていることで床のホコリや病原菌を吸い込んでしまい、肺炎を引き起こしてしまうこと、ストレスや脱水症状により脳卒中や心筋梗塞を引き起こすなど**災害関連死**があります。**災害関連死**を未然に防ぐため、リハビリが必要になってきます。

どんなリハビリをするの？

- ・生活不活発病予防の集団体操
- ・身体の筋力強化、関節可動域訓練
- ・避難者への再評価(身体機能・能力、基本動作、ADLなどの評価)
- ・福祉用具の処方
- ・避難所の環境設備(段ボールベッド設置)

<災害関連死の原因>

- ・エコノミークラス症候群
- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・肺炎
- ・心不全
- ・ストレスや PTSD (心的外傷後ストレス障害)
- ・自殺

災害関連死の対策とは？

- ・口腔ケア(歯磨き)
- ・水分摂取
- ・体操(足の体操や歩行練習)
- ・集団体操の参加などストレスの解消



今年には災害が多いです。県外では北海道の6強地震、福井でも2月の豪雪、7月の豪雨、台風第21号などありましたね。北海道のある地域では土砂崩れや家屋崩壊したり、電力の復旧に1週間かかるなど被害がありました。2月の豪雪では長時間、車内に閉じ込められることもありましたが、しかし、記者や多くの方が避難するようなほどの被害ではありませんでしたが、いつ、地震や津波などの大災害が来て、自宅の電気、水道、ガスなどのライフラインが断たれてしまい、避難せざるをえない状況になるかわかりません。その時の為に備えて、このような災害関連死の対策やリハビリを利用していただき、避難所での生活を安全に送れるようになれば幸いです。