

2022年8月1日発行

No.64



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1 階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449

曜日対抗 さくらカップ

今回のさくらカップは、

「ラダーゲッター」でした。

ヒモでつながっている2個のボールを3.5メートル先にあるハシゴに向かって投げて引つ掛ける、という簡単なゲームですが、これがなかなか思った通りにいきません。

腕を大きく前に振り出すための可動域と筋力、重心の移動、体幹と片脚のバランス、距離感と投げる強さの加減などなど、さまざまな動作を同時にを行います。初めての方も、経験のある方も、狙いを定め集中して投げておられました。引つ掛かった時の嬉しくてホッとした笑顔は皆さん素敵でした。

最終日の金曜日午前チームがそれまでをはるかに凌ぐ高得点をたたきだし「優勝決まったか?」と思っていたところ、なんと最後の最後、金曜日午後チームがさらなる高得点をあげて優勝を決めました! 劇的な幕切れに大いに盛り上がりましたね!
次回に向けてまた、さくらでのトレーニングに励みましょう!

(松本)



7月優勝チーム
金曜日午後



7月の個人優勝
佐藤榮子さん



7月の個人優勝
小宮山久美さん



7月の個人優勝
谷口明美さん



スタッフコラム

さくらスタッフの「推し活」を紹介します。推し活とは、自分にとってイチオシの人や物など「推し」を応援する活動のことです。

No.5 春日富美(介護福祉士)

皆さんこんにちは。コラムテーマの「推し活」：自分にとつてのイチオシ。難しい…。只今子育て中心の生活を送っていますが、自宅ではインテリアの一部として観葉植物が多くいます。大きなハート型の葉っぱを持つウンベラータ・ワイヤープランツ・ポトス・コウモリラン・フィカスアルデシマ等々。そして5年程前からエアプランツという空気中の水分を吸収し、土がなくても育つ植物が増えてきました。パイナップル科の多年草植物チランジア属の仲間、数百種類あるといわれています。それぞれ見た目や育て方が違いますがとても育てやすいです。お部屋にグリーンがあると気持ち上がり。つかの間に園芸店に寄ってしまうので、私の推しは「エアプランツ」です。



今年も

七夕飾りを

楽しみました！



毎年恒例のさくら七夕飾りが今年も登場。皆さんそれぞれの願い

を短冊に込めました。

今年はミニ講座の時間に、スタッフから七夕に関するミニ知識のお話と、皆さんとの折り

紙を楽しむ

時間もあり、

懐かしの奴

さんが色と

りどりに並

びました。



ちよっと役立つ

ミニ講座

■発酵食品って素晴らしい！

発酵食品には、どのようなものがありますか。パン、ヨーグルトやチーズ、納豆、酒、酢、漬物、そして味噌とパツと思いつくだけでもたくさん挙がると思います。「発酵食品は身体に良い」という話を聞いたことがあると思いますが、どのようにお身体に良いのでしょうか？

そもそも発酵って何でしょうか。「発酵」とは、微生物(乳酸菌・麹菌・酵母など)の働きにより、食物が変化し、人間にとつて有益に作用することです。逆に、人間にとつて有害に作用することを腐敗と呼びます。食物が発酵する時には、微生物の働きによってアミノ酸や様々な酵素が生成されます。それらが、お身体に良い影響を与えられているとされています。

発酵の歴史は古く、紀元前700年に中国の周王朝にはすでに多彩な「醬(ひしお)」という味噌の起源となっている発酵食品が作られていたそうです。その頃の日本は弥生時代。大陸からの渡来人によつて「醬(ひしお)」の技術がもたらされたそうです。また、縄文時代にドングリを使って味噌のようなものを作っていたことも分かっているそうです。

そのように古くから食品を発酵させて、利用してきたのはなぜでしょうか？

① 食品の保存性を高める

食料品の保存には、乾燥・塩漬けなどありますが、発酵食品も保存性を高めます。これは、発酵を促す微生物が増加することで雑菌を寄せ付けなくなる、ということや発酵の時に生成される乳酸・酢酸・アルコール自体に殺菌作用があると言われています。

② 味わい、香りを高める

発酵させることで、味わいや香りが良くなります。発酵の過程で微生物の力で分解されるアミノ酸やイノシン酸、グアニル酸などは、うま味や香りの元になると言われています。



③ 栄養価、健康調節機能を高める

●納豆や味噌に含まれるイソフラボンは、煮大豆に入っているより身体に吸収されやすくなっています。(イソフラボンの効果：老化の原因となる体内の活性酸素の働きを抑えます。若返り。美肌効果。悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を予防)

●味噌、赤ワイン、チコレートに含まれるポリフェノールにも、

抗酸化物質が豊富に含まれ、活性酸素の働きを抑え、老化防止の効果があります。(チコレートも実は発酵食品です！)

●乳酸菌、納豆菌には、腸内環境を整える働きがあります。大腸内の善玉菌が増えると大腸フローラを形成し、便秘や下痢を改善します

●発酵の過程で生成される天然アミノ酸の一つ、GABA(ギャバ)は、脳の興奮を鎮めます。イライラを抑え、リラックス効果があり、抗ストレス作用があると言われています。

(まとめ)

今まで見てきたように、発酵の過程で生成される酵素やアミノ酸、乳酸菌などが、身体に良い影響を与えることが言われています。具体的には、イソフラボンやポリフェノールという酵素は老化防止や美白効果、乳酸菌・納豆菌は腸内環境を整える効果、天然アミノ酸のGABA(ギャバ)は抗ストレス作用があることが分かっています。

食べておいしく、健康にも良い発酵食品を、是非取り入れてみてください。

*効果があるということは、お身体に合わない方もいらっしゃるかもしれません。摂取するとお腹が緩くなる方や、お薬との関係で納豆を食べてはいけない方もいらっしゃるかもしれませんのでお気を付けください。

【参考】

・みんなの発酵Blend ホームページ (発酵学者：小泉武夫監修)
・みそ健康づくり委員会ホームページ

(看護師 宇佐美)

